



給食だより

今月のテーマ 仲良く食べる。
 今月の目標 行儀よく食べる。
 楽しい会食の雰囲気をつくる。

平成23年11月30日
 城北アソカ保育園

12月



風邪のときの食事



風邪を治すとき、家庭で注意するポイントは、「保温」「睡眠」、そして「栄養」です。その中で、栄養についてのお話をしたいと思います。

1: 水分をこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足しています。脱水症状にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。

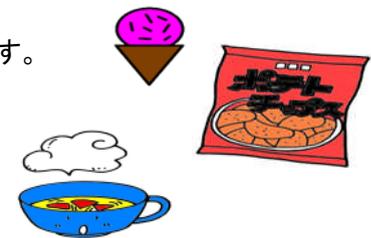
- ・水分をうまくとれないときはスプーンで。
- ・お茶、冷ましたお湯、スポーツドリンクを。



2: 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちています。食欲がないときはスープやゼリー、食欲が出てきたら柔らかく煮たおかゆやうどんなどを与えてみましょう。

- ・スナック菓子は、脂肪が多く胃に負担がかかります。
 - ・アイスやシャーベットなどの冷たいものは胃に刺激を与えます。
- 下痢のときは厳禁です。



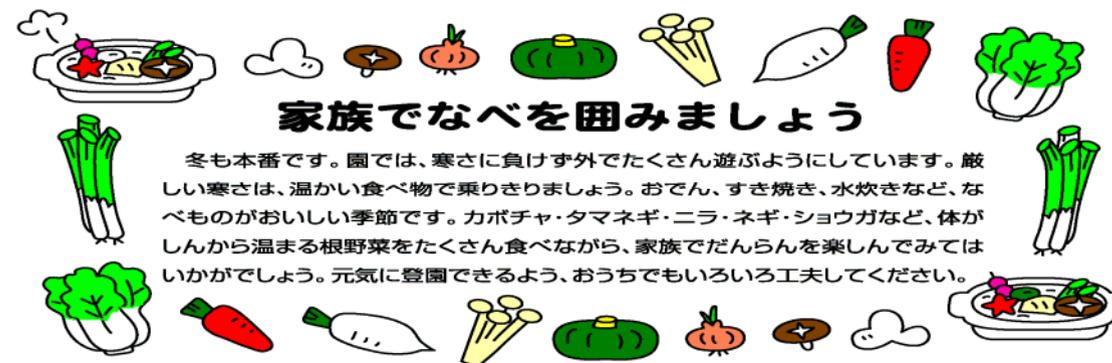
3: せきや口内炎がひどいときは冷たすぎず、熱すぎず、滑らかなものを

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激とならないものを与えます。

- ・冷たいものは常温にしましょう。
- ・温かいものは人肌ぐらいに冷ましてみましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・パサパサしたものは、余計にせきをひどくするので、片栗粉などでとろみをつけましょう。

4: 免疫力を高めましょう

食欲が出てきたら、ウイルスに対する免疫力を高めるために、たんぱく質やビタミン類を含んだ野菜や果物を少しずつ与えましょう。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	★もちつき★ ぶたじる おにぎり くだもの	バームクーヘン	かりんとう
2	金	さかなのさいきょうやき やさいいため そうめんじる	かるかん	キャロットケーキ
3	土	やきそば くだもの		おかし
5	月	のっぺじる ナムル	チョコパン	ウエハース
6	火	さかなのオーロラソースかけ サラダ だいこんのふくめに	フルーツヨーグルト	ふかし芋
7	水	オムレツ はくさいサラダ	ぜんざい	えだまめ
8	木	ポークビーンズ きりぼしのにも	パンプキンあげ	オレンジ
9	金	すりみのかきあげ ピーナッツあえ	おにぎり	まがりせんべい
10	土	パン くだもの		おかし
12	月	はくさいのクリームに しおっぺ	もものムース	ビスコ
13	火	チキンなんばん ソテー グラッセ	きなこだんご	サンドウィッチ
14	水	さかなのかばやき すみそあえ ふわふわしる	スイートポテト	チーズ
15	木	にくじゃが れんこんサラダ	こくとうケーキ	ゼリー
16	金	しょうじんりょうり みそしる	ピザもち	バナナ
17	土	ほうとう くだもの		おかし
19	月	ツナカレー ゆかりあえ	えだまめ・チーズ	かっぱえびせん
20	火	こうやのたまごとじ ごまマヨサラダ	おからドーナツ	胡瓜スティック
21	水	★誕生会★グラタン サラダ ささみフライ スープ くだもの	おたのしみ	クラッカー
22	木	さかなのみそに かきたまじる	コーンフレーク	りんご
23	金	★発表会★		
24	土	はくさいのあんかけごはん くだもの		おかし
26	月	ちくぜんに ごまあえ	ゆでたまご・いりこ	ヨーグルト
27	火	ぶたにくとさといものいために カミカミサラダ	くだもの	卵ボーロ
28	水	すきやきふうに のり		オレオ

1日はもちつき、21日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日もお箸と水筒は持たせてください。