



給食だより

今月のテーマ 寒さに負けない

今月の目標 病気をしないようなんでも食べる

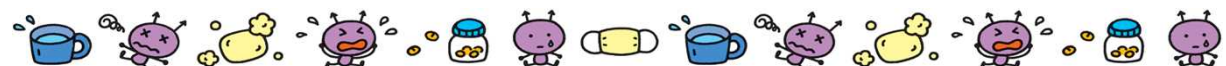


平成26年1月31日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	パン くだもの		
3	月	おにさんハンバーグ サラダ スープ	かなぼうドッグ	いりこ・ビスコ
4	火	ぶたにくとさといものいために ナムル	にまめ	チーズ
5	水	オランダあげ ごまあえ	★バナナケーキ	ふかしいも
6	木	おやこじる くきわかめのつくだに	UFOパン	こんぶ・梅の香巻
7	金	さかなのケチャップがらめ カミカミサラダ かぼちゃスープ	もののムース	カナッペ
8	土	ひじきスパゲティ くだもの		
10	月	だんごじる れんこんサラダ	コーンフレーク	オレンジ
11	火	建国記念日		
12	水	さかなのホワイトソースかけ かかに グラッセ	ブラウニー	フルーチェ
13	木	ポークビーンズ きりぼしのにももの	さつまいものくりしぐれ	こんぶ・ビスケット
14	金	しょうじんりょうり みそしる	あげもち	サンドウィッチ
15	土	カレーうどん くだもの		
17	月	のっぺじる あまずあえ	もちもちチーズパン	枝豆
18	火	さかなのみそに すましじる	フルーツヨーグルト	チーズトースト
19	水	メンチカツ になます	ほうれんそうだんご	いりこ・せんべい
20	木	にくじゃが しおっぺ	とうふとくろごまのマフィン	コーンフレーク
21	金	★誕生会★さんさいおこわ ちくわのいそべあげ サラダ みそしる みかん	おたのしみ	ベジたべる
22	土	やきそば くだもの		
24	月	すきやきふうに のり	★おこのみやき	ヨーグルト
25	火	タンドリーサーモン りんごのサラダ コーンスープ	にんじんポッキー	カステラ
26	水	おでん ごまマヨサラダ	ぜんざい	ふかしいも
27	木	さかなのしおやき やさいいため みぞれじる	ジャムサンド	りんご
28	金	はるまき すみそあえ	チーズ・バナナ	いりこ・丸ぼうろ

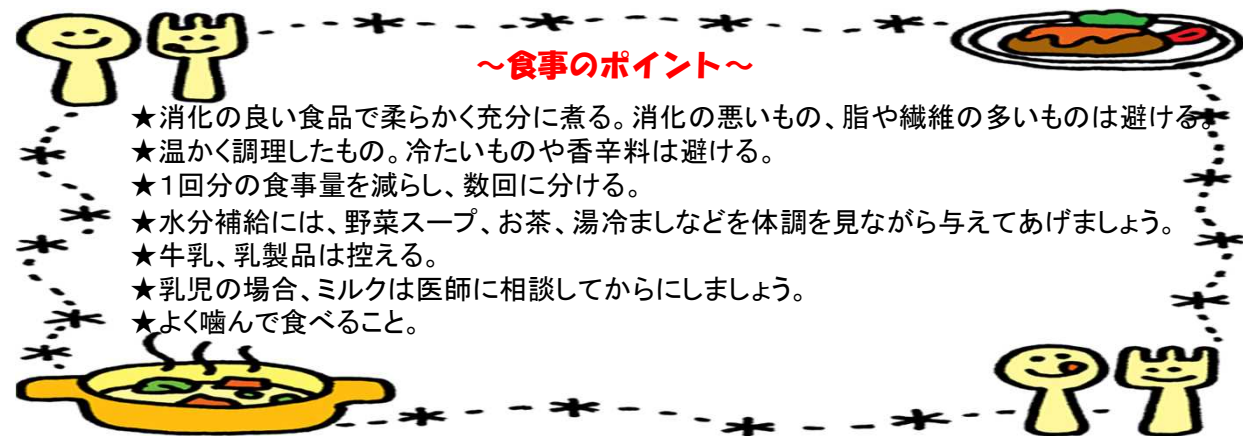
21日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日にも忘れずに箸と水筒を持たせてあげて下さい。



お腹をこわした時の食事

寒さが一段と増し、ノロウイルスなどの流行も2月まではピークとなっています。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状をおこしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過を観察し、便だけでなく全体の様

急性の下痢では、腸の機能回復が完全に戻るまでに、5～10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。



～食事のポイント～

- ★消化の良い食品で柔らかく十分に煮る。消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ★温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、お茶、湯冷ましなどを体調を見ながら与えてあげましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★よく噛んで食べる。

おなかをこわしているけれど・・・

★様子を見ていい場合

- ・発熱なし
- ・機嫌が良い
- ・食欲あり
- ・便の回数が少ない(軟便程度)

★早めの診察が必要な場合

- ・高熱
- ・機嫌が悪い
- ・顔色が悪い
- ・腹痛
- ・嘔吐、下痢を繰り返す

下痢、嘔吐の中には病原のあるウイルスが出てきていることがあります。
トイレの後、食事の前は必ず手をよく洗いましょう。