



# 給食だより

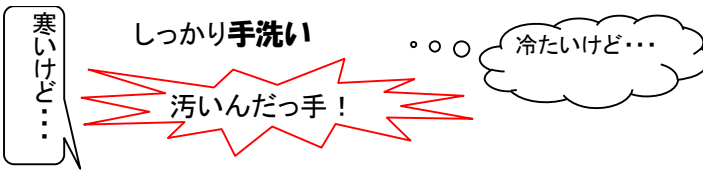
## 12月

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる。

今月の目標 ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない。

令和3年11月30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	水	にくだんごのとうにゆうスープ わふうジャーマンポテト	だいなごんケーキ	丸ぼうろ
2	木	さかなのオーロラソースかけ ごしょくあえ	こぎつねごはん	米せんべい
3	金	ぎゅうにくのやながわふう すみそあえ	枝豆・チーズ	シュガートースト
4	土	おやかどん みそしる みかん		
6	月	にくじゃが ポパイサラダ	ココアりんかけ	りんご
7	火	さかなのみぞれかけ ミネストローネ	ジャムサンド	リッツ
8	水	メンチカツ だいこんサラダ	さつまいものチーズケーキ	黒棒
9	木	はくさいのクリームに だいちのごもくに	コーンフレーク・みかん	チーズ
10	金	さかなのにつけ すましじる	あべかわ	枝豆
11	土	やしそば みかん		
13	月	ハヤシライス になます	カスタードクリームあえ	バナナ
14	火	ぶたにくとさといものいために やまぶきあえ	アーモンドトースト	ゼリー
15	水	ひじきとニラのたまごやき カレーマヨサラダ	スノーボールクッキー	せんべい
16	木	しょうじんにょうり みそしる	ごまだれだんご	ジャムヨーグルト
17	金	さかなのあんかけ ごまあえ	だいがくいも	かりんとう
18	土	ほうとううどん みかん		
20	月	のっぺじる いそあえ	ふなやき	バナナ
21	火	※誕生会※ ドリア からあげ サラダ スープ みかん	おたのしみ	ビスコ
22	水	さかなのアーモンドやき あまずあえ カリフラワーのポターージュ	おこのみやき	梅の香巻
23	木	ポークケチャップ さつまいものサラダ	ヨーグルト・バナナ	カステラ
24	金	かぼちゃのそぼろに なつとう	ぜんざい	ウエハース
25	土	ポトフ パン くだもの		
27	月	さかなのタルタルやき ちゅうかサラダ	いもようかん	フルーチェ
28	火	ぶたじる ツナサラダ	ヨーグルトマフィン	白い風船



この季節の手洗いは食中毒の予防だけでなく、風邪をはじめとする、他の感染症も減らすことができます。

～寒くても、しっかりと！！～  
冷たい水で手を洗うことは子どもにはとても辛くなります。そんな事から指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度のがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず目に見えないバイ菌を減らすことはできません。



### おなかをこわしたときの食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日ごろ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、全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では痛めた腸の機能が戻るまでに5～10日かかります。下痢の状態や年齢にもよりますが1週間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

- ★消化の良い食品で軟らかく十分に煮る。  
パン、軟飯、粥、うどん消化に良く、ラーメンやハム、ベーコン、ソーセージなど脂肪の多いものは避けましょう。
- ★温かく調理したものをあげましょう。冷たいもの、香辛料は避けます。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分けましょう。
- ★水分補給には、野菜スープ、お茶、白湯等を体調をみながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控えます。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んで食べる事も大切です。



### ポークケチャップ

- ・豚肉・・・200g
- ・玉葱・・・1/2個
- ・にんにくみじん切り・・・適量
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・ソース・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1

- ①豚肉とにんにくを油で炒める。
- ②火が通ったら玉葱を加えさらに炒める。
- ③合わせた調味料を入れ味を整える。

※保育園ではさらに人参、ピーマン、しめじを追加しています。野菜も一緒に食べられる人気メニューです。🐱♪



21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。