



今月のテーマ 風邪に負けない
 今月の目標 家族の団らんを楽しむ

平成27年12月28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
4	月	ビーフシチュー ひじきに	あまからだんご	クラッカー
5	火	さかなのてりやき だいこんサラダ かきたまじる	ぎゅうにゆうもち	ホットケーキ
6	水	マーボー豆腐 なたねあえ	グラノーラクッキー	サラダせんべい
7	木	ななくさがゆ すみそあえ	ポールドーナツ	フルーチェ
8	金	さといもコロッケ ほうれんそうのソテー	りんごのケーキ	ビスケット
9	土	ちゃんぽん くだもの		
11	月	成人の日		
12	火	ぞうに ナムル	コーンフレーク	チーズ
13	水	さかなのケチャップがらめ ひじきサラダ だいこんのふくめに	いもようかん	みかん
14	木	ポトフ ごまあえ	スコーン	枝豆
15	金	しょうじんりょうり みそしる	カスタードクリームあえ	黒棒
16	土	クリームスパゲティ くだもの		
18	月	ぎゅうにくのやながわふう ゆかりあえ	フルーツきんとん	梅の香巻
19	火	れんこんバーグ マカロニサラダ	あげもち	りんご
20	水	すいとんじる あいまぜ	コーンマヨトースト	かりんとう
21	木	※誕生会※ エビピラフ からあげ にんじんスープ サラダ いちご	おたのしみ	かっぱえびせん
22	金	さかなのオーロラソースかけ になます	おこのみやき	ふかし芋
23	土	ミネストローネ くだもの		
25	月	ぶたにくとなまあげのみそに おかかあえ	ゆでたまご・ゼリー	いちご
26	火	さかなのあんかけ はくさいサラダ	カレーむしパン	白い風船
27	水	カレーサモサ コーンスープ	たまごサンド	枝豆
28	木	つみれじる ちゅうかサラダ	ココアりんかけ	チーズ
29	金	わふうシチュー なっとうあえ	フルーツヨーグルト	カナッペ
30	土	パン くだもの		

家族団らんで健康に♪

おいしい食生活は心の健康

今、家族のコミュニケーションは足りていますか？家族が別々に食事をしたり、一人で食べる『孤食』が増え、食卓が味気ないものになっていることが問題になっています。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしても難しい面もあると思います。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく『満足感』も得ることができます。平日は難しいならば、週末だけはなどできるだけきちんとした食事時間をつくり、団らんの場を持ってほしいです。また、『おいしい』と感じるのは、『味』よりも『一緒に食べた人』に左右され、楽しく食べたときほど『おいしい食事をした』という満足感を得られるそうです。

また、『病は気から』と言いますね。身体も心も健康になる『笑顔』『会話』のある食卓で、ストレスを発散♪♪笑うことによって免疫力は強化できるそうです。日々の楽しい団らんで免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない体をつくりましょう。



食事で風邪予防！！
カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

タンパク質

たんぱく質は元気な体を作るために必要です。病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。

肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは寒さからのストレスに負けないためにも必要です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。

みかんやいちご、キウイ、小松菜、ブロッコリー、柿等にも多く含まれています。



風邪をひいてしまったら...

⇒まずは、温かい飲み物で体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。

ビタミンA

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。

チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。



食欲がないときは...

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。

野菜などを使ったポタージュスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。



風邪の症状で...

熱があるとき
水分を多くとるようにします。



のどが痛いとき
なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、カレー粉などの香辛料は避けましょう。

咳がでるとき
鼻がつまっているとき
固形物や、水っぽいものは、のどを詰ませやすいので、軟らかくのごしのよい、豆腐や茶わん蒸し、雑炊などがよいでしょう。



7日と21日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。

