



給食だより

平成28年12月28日
城北アソカ保育園

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

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
4	水	シチュー なつとう	みかん・黒棒	クラッカー
5	木	ちくぜんにしおっぺ	あべかわ	じゃがりこ
6	金	ななくさじる くきわかめのつくだに	オープンサンド	ゼリー・いりこ
7	土	パン みかん		
9	月	成人の日		
10	火	ぶりのたつたあげ ブロッコリー みそしる	ヨーグルト・ビスコ	枝豆
11	水	こうやのたまごとじ ツナサラダ	カップケーキ	きなこせんべい
12	木	ハヤシライス すのもの	ドーナツ	りんご
13	金	クリームコーンに きりぼしのにももの	ぜんざい	ベジたべる
14	土	パン バナナ		
16	月	しょうじんりょうり ごじる	きなこだんご	丸ぼうろ
17	火	すいとんじる にくなつとう	いもパイ	ビスケット
18	水	さかなとやさいのオイルやき ようふうみそしる	ホットドッグ	バナナヨーグルト
19	木	うどんすきやき いもサラダ	フルーツゼリー	カステラ
20	金	*誕生会* こぎつねごはん スパサラダ すましじる みかん	ロールケーキ	ビスコ
21	土	パン みかん		
23	月	おやこどん ざぜんまめ みかん	フレンチトースト	ハーベスト
24	火	さばのソースに ブロッコリー ミントマト かきたまじる	プリン・せんべい	ウエハース
25	水	オランダあげ やさいのクリームに	あんつけだんご・いりこ	とんがりコーン
26	木	ささみのてんぶら ジャーマンポテト	むしパン	オレンジ
27	金	カレー ゆかりあえ	コーンフレーク	チーズ
28	土	パン バナナ		
30	月	にくどうふ ポテトサラダ	パインケーキ	梅の香巻
31	火	さけのバターやき ブロッコリー ミントマト さつまじる	フルーツヨーグルト	ミニサラダ

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。

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。
風邪のウィ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、柿等に多く含まれています。



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。



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。



保温

水分

湿度

安静・睡眠

バランスのよい食事

旬の野菜

<p>大根・かぶ・にんじん</p> <p>生でも煮ても使える 万能野菜です</p>	<p>ねぎ</p> <p>身体を温め、 疲労回復に 効果が あります</p>	<p>白菜 ほうれん草</p> <p>霜にあたるとぐっと 甘く美味しくなります</p>
<p>ブロッコリー</p> <p>ビタミンCが 豊富です</p>	<p>れんこん</p> <p>食物繊維が豊富 でビタミンCを多く 含みます</p>	

スーミータン〜温まるスープのレシピです〜

- ・玉葱(スライス) 2/1個
- ・さつまいも(角切り) 100グラム
- ・水 200cc ・牛乳 400cc
- ・クリームコーン缶 190グラム
- ・卵 2個 ・塩 ・鶏ガラの素 小さじ1

切った野菜を水と煮立て、火が通ったら、牛乳、クリームコーン缶、塩、鶏ガラを入れ溶き卵を加えたら完成です。彩りにブロッコリーやほうれん草を入れてもいいですね。

風邪の症状で...

熱があるとき
水分を多くとるようになります。

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。

〜お知らせ〜
1月から産休に入らせていただきます。代わりに藤本八重子先生が作って下さいます!新しい献立も入っているので、子ども達も喜んで食べてくれると思います。元気な赤ちゃんを産んで戻ってきますのでよろしくお願ひします。東あゆみ

20日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。