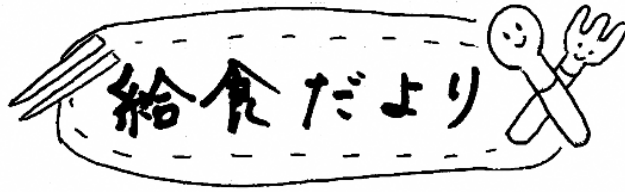


12月



松井保育園 栄養士

今年も残すところあと1か月となりました。昼が短く夜が長くなった分、1日が短く感じられますね。朝、晩も冷え込み、本格的な冬が近づいてきています。年末年始は普段と異なり、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。運動・栄養・休養のバランスをとり、元気に年を越せるようにしましょう。

具合の悪い時の食事

寒くなり、風邪や胃腸炎に感染しやすくなる季節です。体調不良の時はいつもと同じ食事ではなく、症状に合わせて食事を与えるようにしましょう。

◎下痢の時

①水分補給をして脱水を防ぎます

冷たいものより常温のものがおすすめです。

〇・・・湯冷まし・麦茶・イオン飲料など

②やわらかくて消化のよいものを

〇・・・おかゆ、うどん、人参、りんごなど
本来、果物は便をやわらかくする作用があるので、避ける食品ではありますが、ペクチンを含むりんごは例外で、すりおろしてあげることで、おなかの調子を整えてくれます。

×・・・油脂類、柑橘類、糖分が多い果物、乳製品



◎鼻水が出るとき

①ビタミン類の補給をしっかりと

鼻の粘膜が弱っているので、ビタミンAやCを補給しましょう。

〇・・・緑黄色野菜（人参、かぼちゃ、ほうれん草など）

果物（ただし、咳が出ている場合は、柑橘類は酸味が強いので避けましょう）

②温かく、やわらかいものがおすすめ

鼻が詰まっている時は、口呼吸になっていることが多く、食べ物を口に含むことがつらい状態かもしれません。飲み込みやすいかたさにしてあげましょう。やわらかく煮たり、とろみをつけてあげたりすることで食べやすくなります。

また、温かい食べ物は湯気によって鼻どおりをよくしてくれます。



◎嘔吐した時

①吐いた直後は何も与えません

頻繁に嘔吐している時に食事を与えると、嘔吐を繰り返してしまいます。脱水症状を起こす事もあるのでやめましょう。

②吐き気がおさまったら少しずつ水分を与えます

麦茶や電解質飲料等の水分を与えます。水分が摂れるようになったら消化吸収のよいものを少しずつ食べさせましょう。

〇・・・おかゆ、スープ、うどんなど

×・・・柑橘類、ヨーグルト(吐き気を誘うため)

かぜの予防対策も忘れずに！

- ・手洗い、うがい、換気が大切です。
- ・栄養バランスのよい食事を心がけましょう。タンパク質を取り入れましょう。寒さに対する抵抗力を高めてくれます。
- ・しっかりと睡眠をとりましょう



クッキング楽しいね！

子どもたちが食材に触れたり、調理器具を使用したりしてクッキングが行えるようになりました。野菜の皮むきをしたり、ちぎったりすることは行っていましたが、5歳児は包丁を使い始めました！

【5歳児みそ汁作り】

栄養士が包丁の使い方をお話しし、実際に使うところを見せました。その後、「自分たちも使いたい！」ということで、みそ汁作りを始めました！



包丁を持つ手と反対の手はねこの手！上手に切れました♪



給食先生にみそを入れてもらい、さくらぐみ特製みそ汁が完成！

【3歳児・5歳児スイートポテト作り】

「さつま芋ほりで掘ってきたさつま芋で、スイートポテトを作りたい！」ということで、自分たちでスイートポテトを作りました♪



ビニール袋にゆでたさつま芋を入れて、上からもみもみしながらつぶします。調味料を入れて、もう一度もんで混ぜ合わせたら、形を整えて焼きます。



5歳児☆



3歳児☆

とてもおいしいスイートポテトに、大満足の子どもたちでした！

【その他にも・・・】



お団子を子どもたちの目の前でゆでました。ガラス鍋の中で踊るお団子に興味津々でした♪

【お米の食べ比べをします】

12月4日(月)～8日(金)にお米の食べ比べを行います。普段給食で食べている『彩のかがやき』の他に『まっしぐら』『雪若丸』『ゆめぴりか』を日替わりで食べます。さくらぐみには、家庭で食べているお米の名前と産地を聞いてきてもらい、白地図に書き込む予定です。見た目、味、かたさの違いを感じてもらえたらと思います。ご家庭でもぜひ、感想を聞いてみてください！

お知らせ

～献立変更～

- 25日(月)→22日のメニュー
PM おやつ→塩昆布おにぎり、プチりんごゼリー、牛乳
- 22日(金)→クリスマスメニュー
AM: わかめごはん、からあげ、スパゲティサラダ、フライドポテト、ミート、ブロッコリー、型抜き人参、コーンスープ
- PM: クリスマスケーキ(バナナ、いちご、ホイップクリーム、カラースプレー)
- AM おやつ: 豆花クッキー→ハートせんべい(全日)



以上 変更となります。

～給食室より～



季節がすすみ寒くなってきました。冬は盛り付けた給食があっという間に冷めてしまい、子どもたちが食べるころには冷たくなってしまいます……。そのため、冬はできるだけ温かいものは温かく提供できるように考えています！その1つに、子どもたちの目の前で、ホットプレートで給食を温め直しています。また、汁物やご飯もクラスで盛り付けるようにしてもらったり、調理員がクラスへ盛り付けに行ったりすることで、温かくおいしい給食を食べてもらえるようにしています。

—富士フードサービス

