

こどもの食事だより

今年も残り1ヵ月をきりました。寒さも本番になり、体を温めることが大切な季節です。おでん・鍋などあたたまるものや温野菜を中心に摂ってみると良いですね。一年の締めということ、4月号に記載した“好きなもの”“食べられるようになったもの”が給食を通して増えていけば良いな、と思います。

1月も給食室一同、「おいしく、安全な給食」を心がけていきますのでよろしくお願いしたいと思います！



病気のときの食事

寒くなると、空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどが流行します。具合のわるいときは食事に気を付け、休養することも必要です。具合のわるいときは食事に気をつけ、休養することも必要です。胃や腸に負担をかけない食べやすく消化のよい料理にし、油や繊維の多いもの、塩分、刺激物などは避けたほうが良いでしょう。水分補給に気をつけて安静にして十分な睡眠をとることも大切です。

風邪をひいたとき

- 風邪をひいたときは滑らかで喉ごしが良く、消化のよい、栄養価の高い物を少しずつ与えます。
- 主食のおかゆやうどんなどに卵・白身魚・しらす・豆腐などたんぱく質を加えると回復しやすいです。

下痢をしたとき

- 脱水症状になりやすいので湯冷ましや温かい麦茶で水分補給をまめにします。腸を刺激しないような食事を体調を見ながら進めていきます。

重湯⇒水分の多いおかゆ⇒おかゆ＋スープ⇒うどん＋煮物、のように進め、便の状態が回復したら量を少しずつふやかし、少しずつ普通の食事にしていきます。

熱があるとき

- 熱のあるときや嘔吐があるときに一番心配されるのは脱水症状です。湯冷ましや温かい麦茶などをこまめに与えましょう。（医師の指示で乳幼児イオン飲料を与えることもあります。）
- かんきつ類などの酸っぱいものや刺激物は、咳や吐き気を誘発することもありますので注意が必要です。



とりたい食品

- ・水分補給
- ・便を固くする食品
- ・消化の良い食品

麦茶・番茶・湯冷まし
りんご・人参・大根
おかゆ・豆腐・うどん・じゃがいも・卵・白身魚



クリスマスツリーピラフ

材料	子ども1人分
米	75g
玉ねぎ	15g
グリーンピース	5g
バター	2g
ハム	5g
塩・こしょう	各少々
にんじん(星形)	1個
ケチャップ	適量



☆作り方☆

- ① 米はといでザルにあげる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② グリーンピースは茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、米と玉葱を透き通るまで炒める。
- ④ 炊飯器に③、ハム、塩、こしょうを入れて炊飯する。
- ⑤ 炊けたごはんを三角の形にして、ケチャップでクリスマスツリーのように描く。ケチャップの上にグリーンピースを置いていく。
- ⑥ 星形にした人参を甘く茹でて、先端に置く。



◇アルミホイルで三角錐の型を作って、④を詰めても立体的になりかわいらしく出来上がります。

冬至にかぼちゃ

冬至は、北半球で太陽の高さが一年のうちでもっとも低くなり、昼が短く、夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃやこんにゃくを食べ、柚子湯に入る習わしがあります。かぼちゃやゆずはビタミンが豊富で風邪予防の効果があるので、寒い時季を健康に乗り切るために考え出された知恵ともいえるでしょう。今年の当時は12月21日です。

