

きゅうしょくだより

12月号

～太陽の子保育園～
2024.12.2

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、冬はもうすぐそこまでやって来ています。今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。また、感染症対策には「手洗い」が有効。とくにトイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗うことが大切です。寒さや感染症に負けず、元気にすごして新しい年を迎えましょう。

お部屋でミニ調理

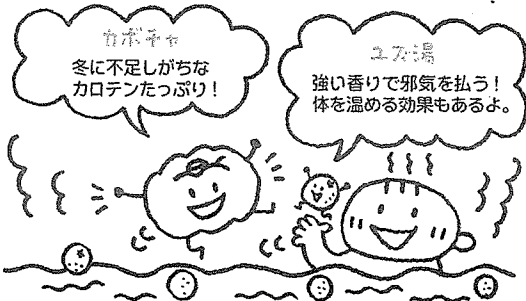
栽培したお野菜を美味しく食べました!

お部屋で育てているしいたけをミニ調理。給食の時間にお部屋へ行ってチーズ焼きや天ぷら（揚げ焼き）を作り、とれたてを味わいました。しいたけを子どもたちが収穫、目の前で作っているところ見て、焼いている音を聞き、漂ってくるしいたけの匂いとともに味わう、五感を使って食べることを楽しみます。さらには、フーフーして食べる「熱いものは気を付けて食べる」という注意を促す機会にもなり、子どもたちが安全に食事を楽しむための学びにもなっています。



21日は冬至です

冬至は1年中で一番風が短い日です。冬至にはかぼちゃをはじめ、おかゆやこんにやくを食べる習慣があり、一部の地方ではれんこん、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきています。かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入りますが、風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。



冬に大切な栄養がたっぷり! 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気にしてください。

- ニンジン・カボチャ**
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富
- レンコン・ジャガイモ**
免疫力を高める
ビタミンCが豊富

おなかをこわした時の食事

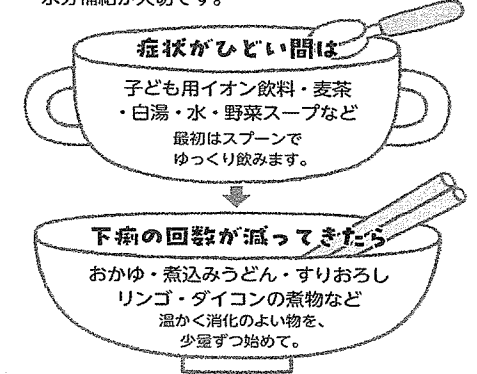
寒くなり、体調も崩しがちな季節。下痢は子どもによくみられる症状ですが、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過をよく観察し、心配のない下痢なのか、治療を受けた方がよい下痢なのか見極め、便だけではなく他の症状が重なっていないか、全体の様子にも注意しましょう。

様子をみていい場合
★機嫌がよい
★発熱無し
★食欲あり
★便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診察が必要な場合
▲機嫌が悪い
▲高熱、顔色が悪い
▲腹痛
▲下痢を繰り返す

忘れないで、水分補給 下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたくくなりますが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。



	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト、軟飯、粥、うどん	赤飯、寿司、玄米飯、中華麺、そば、コーンフレーク
魚類	脂肪の少ない魚（鯛、カレイ、ヒラメ、たら等）	脂肪の多い魚（鰻、鮭、秋刀魚、鯖、うなぎなど）、イカ、タコ、貝類、魚卵等
肉類	脂肪の少ない肉（鶏ささ身など）	脂肪の多い肉、肉加工品等（ベーコン等）
豆類	豆腐、高野豆腐など	がんも、油揚げ、おから、小豆、大豆などの硬い豆や皮付きの豆（きなこも全皮が入っているので様子を見て）
卵類	卵豆腐、卵（半熟～ゆでたまご）	目玉焼き、油で揚げた卵
野菜類	柔らかく食物繊維の少ない野菜（人参、かぶ、大根、ほうれんそう、きゃべつ、カリフラワー、じゃが芋）	繊維の多いもの（筍、ごぼう、ふき、れんこん、きのこ類等） 強い香りのもの（うど、せり、セロリ、みょうが等）
果物	りんご（果汁～すりおろし）、バナナ	砂糖漬けの果物、柑橘類、梨、いちご、パイナップル、キウイ、いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	麦茶、湯冷まし、味噌汁のうずすみなど	炭酸飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料など
その他		海藻類、漬物、塩辛、干物、こんにやく、砂糖、油脂類、菓子類

熱があるときの食事

以前は、食欲が回復するまでは、食事を控えることが一般的でしたが、体力を消耗するため、現在では可能な範囲で、食事を口にすることが勧められています。

- まずは子ども用イオン飲料や、ビタミンが豊富なダイコンやニンジン水を水で煮込んだ上澄みスープなどを。
- 食事は、エネルギーやタンパク質が高く、消化のよい物を。卵雑炊やポタージュ、ヨーグルト、煮込みうどんなどでもよい。

無理に食事をとらせたりせず、可能な範囲で進めます。

水分と食事

嘔吐があるときの

- 嘔吐が続くときは、与えず様子を見て水分を与えてもすぐにはいってしまうときは、1～2時間ほど水分を与えず様子を見て。
- 落ち着いたら、スプーン1杯ずつから乳幼児用のイオン飲料をスプーン1杯与え、20～30分ほどしたら、次の1杯を。
- 回復してきたら味噌汁の上澄みや、味の薄い野菜スープ、すりおろしたリンゴなどから始めて。

消化のよい物

糖分や食物繊維の多い物



Table with 4 columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like きびごはん, めかじきの生姜焼き, けんちんうどん, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like 中華丼, カミカミサラダ, 胚芽ロールパン, etc.

※献立は、入荷の都合により変更になる場合があります。 <平均摂取量> 幼児：607Kcal 乳児：546kcal



クリスマスのごちそうの定番といえば「チキン」ですが、どうしてか知っていますか？由来は17世紀頃のアメリカにあります。当時アメリカに移住した移民が、収穫を祝う感謝祭で食べていたのが七面鳥だったことから、お祝いの定番料理となったという説が有力です。それが世界に広がり、日本にも伝わりました。日本では七面鳥が手に入りづらいので、身近な鶏肉をクリスマスに食べるようになったそうですよ。

