

# 給食だより



2024年1月 岡部聖母保育園

新年を迎えて、あっという間に半月を過ぎました。毎日寒い日が続いていますが、子どもたちは元気に園庭で遊んでいます。たくさん体を動かして、お腹を空かせて給食もたくさん食べてほしいなと思います。まだまだインフルエンザや感染症が流行っているので、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

## 風邪をひいたときの食事

1月は休み明けで生活リズムが崩れやすく、また空気も乾燥して寒くなるため風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。風邪をひいたときには、まずは暖かくして寝ることが大切です。では食事はどのようなものがよいのでしょうか？

### 風邪のひきはじめ

風邪のひきはじめや咳が出る程度の軽い風邪の時は、温かい食べ物や飲み物を取り、暖かくして休むことが大切です。



### 熱が高い時

#### ●エネルギーの十分な補充

高熱が続くと食欲不振になり、摂取エネルギーが低下するため体力を消耗します。うどんやおかゆといった食事だけでは栄養が不足するので、ビタミンCの補給も兼ねてみかんやりんごなどの果物を食べてエネルギーを補いましょう。

#### ●水分の補給

嘔吐や下痢の場合は、体内の水分が不足します。脱水症状にならないためにも、水分をこまめにとることが大切です。



#### ●たんぱく質の補給

高熱時には、からだの中のたんぱく質が健康な時の3~4倍消耗します。そのため、良質のたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)の補給は不可欠です。



#### ●ビタミンの補給

高熱で発汗を伴う時は、各種のビタミンの消耗が激しく、必要量も増大します。免疫力を高めるビタミンCや喉や鼻の粘膜を丈夫にするビタミンAをとりましょう。



**ビタミンC**を多く含む食品…ブロッコリー、ピーマン、キウイ、みかん など  
**ビタミンA**を多く含む食品…ほうれん草、小松菜、人参 など

参考：こどもの食教育



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

### 鶏肉のマスタード焼き

<3歳以上児 5人分>

- |           |           |                              |
|-----------|-----------|------------------------------|
| ・鶏もも肉     | 300g      | ①鶏もも肉は塩で下味をつける。              |
| ・塩        | 適量        | ②玉ねぎは薄切りにしてゆでる。              |
| ・粒入りマスタード | 8g        | ③マスタード、ウスターソース、水気を切った②を合わせる。 |
| ・ウスターソース  | 12g(小さじ2) | ④下味をつけた鶏もも肉を③に漬け込む。          |
| ・玉ねぎ      | 30g       | ⑤④に小麦粉をまぶす。                  |
| ・小麦粉      | 適量        | ⑥フライパンにサラダ油をしき、両面焼き目がつくまで焼く。 |
| ・サラダ油     | 適量        |                              |

### 米粉のスノーボール

<3歳以上児 5人分>

- |          |            |  |
|----------|------------|--|
| ・米粉      | 60g        | ①オーブンは170℃に予熱しておく。                                     |
| ・コーンスターチ | 25g        | ②ボウルにマーガリン、砂糖を入れ混ぜる。                                   |
| ・マーガリン   | 50g(大さじ4強) | ③②に米粉、コーンスターチを加え混ぜる。                                   |
| ・砂糖      | 17g(大さじ2弱) | ④③を食べやすい大きさに丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。 |
| ・粉砂糖     | 適量         | ⑤粗熱がとれたら、粉砂糖をまぶす。                                      |

おせちりょうりの なまえ いくつ わかるかな？



1がつ 7にちは 1ねんの けんこうをねがって ななくさがゆを たべます。  
ななくさがゆには 「はるの ななくさ」が はいっています。  
7つ わかるかな？

