



きゅうしょくだより

平成30年12月3日
八千代保育園

体調の悪い時の食事

いよいよ寒さも本番です。風が吹くたびに体が震えてしまいますね。冬は寒さや乾燥で風邪をひきやすくなります。体調が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重過ぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化にもよく胃腸に優しい組み合わせです。基本的に子どもの様子を見ながら水分多めのやわらかい食事を与えるようにしましょう。

☆おなかをこわした時

消化に良いものが一番です。食物繊維の少ないやわらかいものを中心に、お肉はおなかの負担になるので控えましょう。

◎おかゆにすりおろした人参や大根を入れて(食べられそうなら卵を加えても)

◎フレンチトースト…パンを牛乳につけて溶き卵をつけて油を使わずに焼く。パンは生より焼いたほうが消化が良いです。

◎煮込みうどん…やわらかく煮たうどんと野菜を入れて

※ラーメンなどの加工食品は油脂を含んでいるので避けましょう。

☆熱がある時

熱があると汗をかいて体の水分が失われビタミンB群やCの消耗が激しくなります。野菜スープやみそ汁、飲み物で水分を補い野菜や果物でビタミンをプラスしましょう。

◎おかゆの水分をたっぷりめに

◎野菜スープにかぼちゃや人参を入れて

☆吐き気がある時

喉ごしの良いもので水分の多いものを

◎おかゆに豆腐を入れて煮くすす

◎じゃがいもが溶けるくらい煮てみそを加えてみそ汁に

七五三のお祝いをしました！

11月15日に七五三のお祝いとして幼児クラスで塩釜焼き作りの見学とお手伝いをしました。大きなスズキ2尾を目の前にみんな大興奮です。卵白で魚を包み、子ども達で模様をつけました。1時間じっくり調理室で焼き、カチカチになった塩釜焼きを叩いて割って魚を発見！みんなで美味しく食べました♪



☆クリスマスバイキングのお知らせ☆ 12月21日(金)に、クリスマスバイキングランチを予定しています。

昼食：パエリア風 コーンスープ ローストチキン 人参グラッセ ブロッコリー ミニトマト

おやつ：フルーツパフェ



(米、カレー粉、あさり水煮、にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、いんげん/コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、牛乳、生クリーム/骨付きチキン/にんじん/ブロッコリー/ミニトマト/カステラ(卵含む) コーンフレーク、生クリーム、いちご、みかん缶、パイン缶、いちごジャム、胚芽スティック)