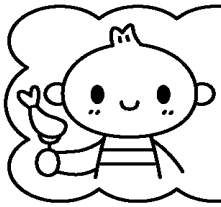

給食だより

長野こども学園

2022、12、1

12 月号

北風が冷たくなり、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か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥するので、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウィルスや細菌による嘔吐や下痢が発生しやすくなります。予防のためには、「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、誕生会、クリスマス会、そして新しい年を迎えましょう。

＊おなかをこわした時の食事＊

子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は悪化し、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、また便だけではなく全体の様子にも注意しましょう。

★消化の良い食品(粥、うどん、白身魚、鶏ささ身、豆腐、大根、人参、じゃが芋、ｷｬﾍﾞﾂ、りんご、番茶、湯冷まし、味噌汁上澄み)など、柔らかく充分に煮る。

★水分補給には、野菜ｽｰﾌﾟ、番茶、湯冷まし、清涼飲料水を摂るようにします。牛乳、乳製品は避ける。

★温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。

★１回分の食事量を減らし、数回に分けます。

★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。

★りんごはﾍﾟｸﾁﾝが多く、便を固める作用があります。

冬場の食中毒に注意

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では充分に注意しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけてください。下痢・嘔吐の症状があるときは水分補給をしっかりおこない、医療機関で早めに受診しましょう。

冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

〈今月の食育予定〉

16 日(金)・・・誕生会です。ゆかりご飯、エビフライ＆タルタルソース、サラダなどをします。

22 日(木)・・・午後のおやつにサンタケーキが登場します～♪楽しみにしていてくださいね。

23 日(金)・・・クリスマス会ではカラフルなピラフ、鶏のコーンフレーク焼き、ツリーサラダ、ＡＢＣスープ
クリスマスデザート、おやつには噴水フルーツポンチを行います♪

今月は、旬のれんこんを使ったハンバーグ 12/22 の冬至には、かぼちゃの土佐煮、柿やみかんなどの旬の果物が登場します。

12 月の平均値

		ｴﾈﾙｷﾞｰ	脂質	たんぱく質	塩分	ｶﾙｼｳﾑ
以上児	目標量	561kcal	14～20g	15～30g	1.6g 未満	260mg
	平均値	533kcal	18ｇ	20.1g	1.8g	247mg

★☆★☆鶏のコーンフレーク焼き（４人分）☆★☆★

鶏もも　300g　　マヨドレ（日清、卵が入っていないマヨネーズ）　20g　　醤油 10g

すりおろしにんにく　少々　　すりおろししょうが　少々　　コーンフレーク（甘くないタイプ）約 100g

①鶏もも肉の水気をふき取り、一口に切り鶏肉をビニール袋に入れ、マヨドレ、醤油、にんにく、しょうがを下味をつける。

②　①に粗く砕いたコーンフレークをまぶし、180 度のオーブンで中に火が通るまで 15 分～20 分焼く。

～ふつうのマヨネーズでも大丈夫です。揚げないのでヘルシーで、衣に卵、小麦粉、パン粉を使わないのでアレルギーのある子どもも食べられます～

食育の取り組み

ばら組はクッキングでクッキーを作りました！型抜きやキラキラしたトッピングを楽しみました★☆彡

誕生会の様子です。赤色を表現したもみじご飯、とんかつ、酢の物、味噌汁、ゼリーでした♪

先日見せた玄米をボールで精米！

もみがらをうちわであおぎます。

玄米が何粒あるか数えます！！

原木椎茸を栽培しています！

１歳、２歳の部屋間の日陰です！

椎茸が取れたら給食に使います♪