



平成29年12月1日

給食だより

栄 保育園

早いもので、今年のカレンダーも残すところあと1枚になりました。

寒くなると、体力が低下したりビタミン不足になったりして風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体を作ることが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れること、睡眠をしっかりとること等を心がけましょう。また、外から帰ってきたときはうがいと手洗いを忘れずに行いましょう。

風邪予防のために気をつけたい食事

② 1日3回栄養バランスのとれた食事をとる

主食（ご飯・パン・麺類等）、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・果物等）、汁物を偏りなく食べましょう。

① 風邪予防に効果的な栄養素

- ・ビタミンA→鼻やのどの粘膜を保護します
- ・ビタミンC→免疫力を高めます
- ・たんぱく質→体力低下を防ぎます

③ もしも風邪をひいてしまった時の食事

熱が出たら・・・まず大切なのは水分補給！熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているのですぐに補給しましょう。

喉が痛い・咳がひどい・・・茶わん蒸しや豆腐料理、ゼリーなど口当たりや喉ごしの良いものを食べましょう。

下痢の時は・・・水分と塩分をしっかりと補給しましょう。



食べごよみ

おせち料理



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

1年に1度のせっかくの機会なので、おせち料理について由来や作り方などを子どもたちに伝えながら、家族団らんの食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

11月の献立から

洋風炒り豆腐

豆腐…1/2丁	バター…10g
ベーコン…10g	コンソメ…小さじ1/2
玉ねぎ…中1/2玉	塩…少々
人参…1/4本	
いんげん…2~3本	(4人分)

- ① 豆腐は重しなどをのせて出来るだけ水気をきっておく。
- ② ベーコンは1cm幅、玉ねぎは0.5cm幅、人参は1cm角の薄切りにする。いんげんは0.5cm程度に切ってさっとゆでる。
- ③ フライパンを火にかけ温まったら、ベーコンといんげん以外の野菜をコンソメと塩で炒める。
- ④ 炒まったら、豆腐を手で崩しながらフライパンに入れ、いんげんも加えて炒める。
- ⑤ 最後にバターを加えてさっと炒める。

今月のお誕生日会は20日（水）です。

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんがお箸を持たせてください。

★献立は、ケチャップライス・スコップコロケ・スティック野菜・ウインナー・コーンと玉子のスープ・ミニプリンです。

★3時のおやつは、牛乳とお楽しみケーキです