

給食だより

2012年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

新年明けましておめでとうございます！今年もおいしい給食作りに励んでいきたいと思いを。
よろしくおねがいします！！

1月7日は七草の日！お正月料理で疲れた胃を休めるために、七草粥を食べましょう！

七草粥 子ども2人・大人2人分

- ・米・・・1合 ・塩・だし汁・・・適量
- ・春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）

- ① 米はよくとぎ水気を切っておき、炊飯器でお粥を作る。
- ② 七草のスズナ（カブ）・スズシロ（大根）を2～3mm厚のちよう切りにする。
- ③ 七草の葉類を1cmほどの長さに切る。
- ④ だし汁をとり②をいれ2～3分したら③を加え、塩で味を調える。
- ⑤ 炊けたお粥に④をかけて出来上がり！

※一緒に炊いてもOK！七草を出汁で別に炊くとあくが感じにくく食べやすくなります！！



子どもの具合が悪いときの食事

熱が高いときは？

熱が出ると、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。

スープや水・麦茶で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう！

海藻やきのこ、こんにゃくなどの消化の悪い食品、脂っこいメニューは避けましょう！

おかゆの水分はたっぷりめに！



大人 2人・

子ども 2人

ちよとおしやな

ほうれん草のココット蒸し

- ・ほうれん草…1束 ・卵Lサイズ…1個 ・牛乳…150ml
- ・塩…小さじ1/4 ・おろしにんにく…1/2片



作り方

- ①ゆでたほうれん草は刻み、牛乳50mlと一緒にミキサーにかける。
- ②残りの牛乳100mlは温めます。卵、塩、おろしにんにく、①をボウルに入れ、温めた牛乳を加え、よく混ぜます。
- ③ココットなどの器に注ぎ、アルミホイルをかぶせて、蒸し器、中火で15分で出来上がりです。

お腹をこわしたときは？

下痢による脱水症状を防ぐため、水や麦茶などを十分にとるようにしましょう！

※吐き気を伴うときは、人肌程度の温かさにし、少量ずつ補給しましょう！

下痢のときの食事は腸を刺激せず、消化のよいものが1番です。

やわらかいものを中心にしてみましょう。

肉はおなかの負担になるので控えましょう！



すりおろし野菜入りお粥



すりおろした人参や大根をおかゆにいれて、食べられそうなら卵を1つ落とす。

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。パンは生よりも焼いたほうが消化によいです。

※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！！