



給食だより

2015年 12月

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

寒さが厳しくなってきましたね！かぜをひかないように、栄養をしっかりとって正しい生活リズムをつくり、寒い冬を乗りこえましょう！

具合が悪いときの食事

発熱、下痢、嘔吐に共通する食事のポイントです。



①食欲が出るまでは水分補給を

発熱、下痢、嘔吐等の症状は体内の水分が奪われるので、水分補給はこまめにしましょう。

<水分補給となるもの>

ほうじ茶、麦茶、スープ、清まし汁、みそ汁の上澄み、すりおろしりんご、果汁100%りんごジュース



②食事は消化の良いものを

離乳食の硬さに少し戻すようなイメージでやわらかく調理しましょう。煮込みうどんやおかゆ・雑炊など。

<消化のよい食べ物>

炭水化物…おかゆ、やわらかく煮たうどん、食パン
たんぱく質…豆腐、鶏のささみ、白身魚



ビタミン・ミネラル…大根、かぶ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリー、りんご、バナナ

<消化が悪く体に負担となる食べ物>

塩分、油の多いもの…ラーメン、炒め物、揚げもの等。牛乳、乳製品（チーズ、ヨーグルト（無脂肪は可））
繊維の多いもの…セロリ、ごぼう、きのこ類、ワカメなどの海藻類
酸味の多いもの…みかんなどのかんきつ類

冬至



今年の **12月22日** は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日で冬至といいます。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を祈る慣習があります。

<かぼちゃ>

ビタミン・カロテンなど栄養豊富で保存もきく、かぼちゃは元気に冬を越せるように昔から大切な食材として食べられてきました。

<ゆず湯>

ゆずの皮のリモネンとベータカロチンが血液循环を促進し、体を温めます。さわやかで優しいゆずの香りは、揮発性のためお湯に入ると香りがよたち、リラックス効果が期待できます。ゆずを浮かべたお風呂に入り、体をぽかぽかにしましょう！



～冬至レシピ～

かぼちゃのシチュー(子ども2人、大人2人分)

子ども 150kcal/人 大人 300kcal/人

- ・鶏もも 200g
- ・かぼちゃ 1/2個(500g)
- ・玉ねぎ 中1個(150g)
- ・人参 中1/2本(90g)
- ・牛乳 1カップ
- ・薄力粉 大さじ3(40g)
- ・食塩 小さじ1弱 ・鶏がらだし 小さじ1



1. かぼちゃ3cm角、玉ねぎはくし切り、人参はいちよう切りにする。
2. 鍋で鶏ももを炒め、切った野菜を入れる。全体に油が回ったら、具材がかぶるくらいまで水を入れ15分程、やわらかくなるまで煮る。
3. 牛乳、食塩、鶏がらだしを入れ、味をととのえる。最後に水で溶いた薄力粉でとろみをつけて出来上がり♪