

給食だより

平成29年11月
管理栄養士：矢部まり子

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎えた果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。

離乳期から食べられるものもあるので上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

ただし、夜に食べるのはおすすめできません。活動を始める朝に食べるよう意識してみてください。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

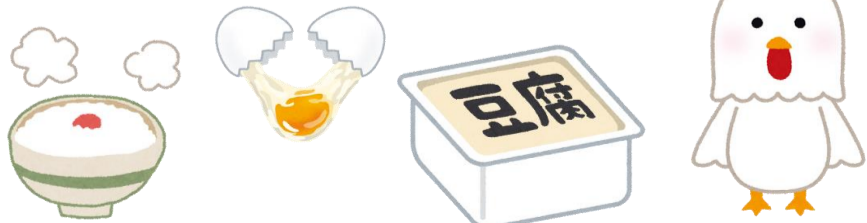


体調を崩したときは・・・

“おかゆ” や “うどん” など炭水化物だけではなく“鶏肉” “卵” “豆腐” などのたんぱく質もしっかり補給しましょう。

一度にたくさんではなく“少量頻回” にあげるのがポイント！！

★抵抗がない方は少し値段のするマルチビタミンのサプリメントも併せて摂ると回復が早まりますよ！！



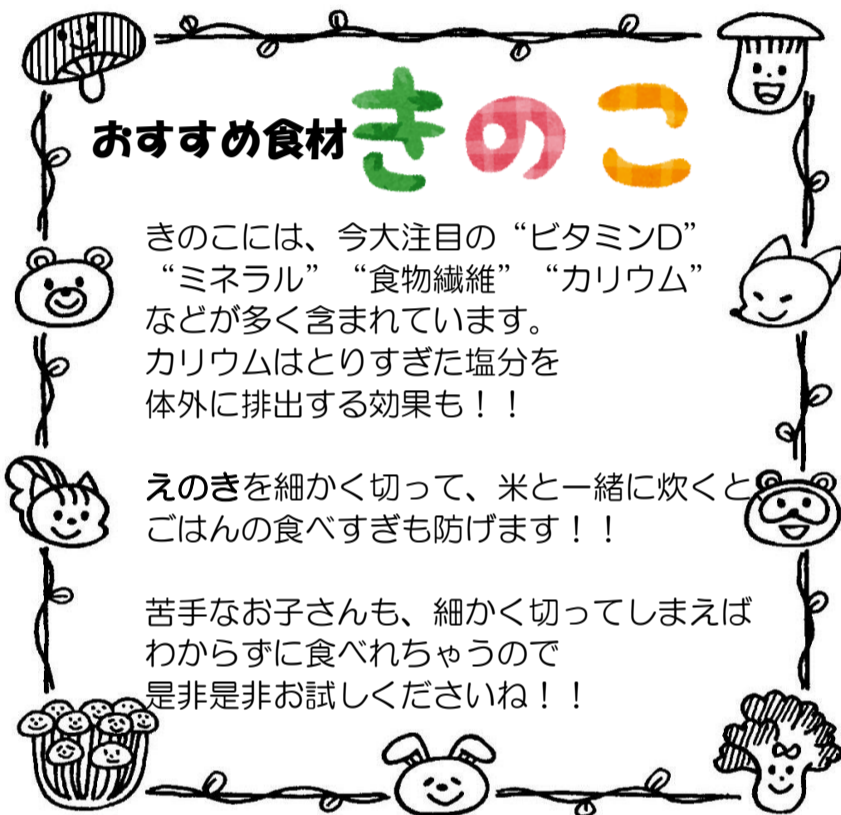
おすすめ食材

きのこ

きのこには、今大注目の“ビタミンD” “ミネラル” “食物繊維” “カリウム” などが多く含まれています。カリウムはとりすぎた塩分を体外に排出する効果も！！

えのきを細かく切って、米と一緒に炊くとごはんの食べすぎも防げます！！

苦手なお子さんも、細かく切ってしまうとわからずに食べれちゃうので是非是非お試しください！！



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。