

平成29年1月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



明けましておめでとうございます。



今年も子ども達が笑顔で「おいしい！」と言ってくれる給食を作ります。

どうぞよろしくお願ひいたします。



年末年始、風邪などひかなかったでしょうか。
具合が悪い時には無理をせず、食べられるものを
優先に食べましょう。

★具合が悪い時の食事・・・

胃腸にやさしい食事

具合が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のある
ものでも疲れた胃には重すぎることもあります。子どもの
様子をみながらあせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

おなかをこわした時の食事

消化のよいもの・食物繊維の少ないものやわらかいものを
中心にして、肉はおなかの負担になるので控えましょう。

▼すりおろした大根、にんじんをおかゆに入れたもの

▼フレンチトースト▼じゃが芋や里芋の煮物

▼はんぺんの卵とじ▼煮込みうどん等

さつま芋は
やめておき
ましょう

熱があるときの食事

熱がでると汗をかいて、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。スープや飲み物で水分を補い、
野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。またエネルギー
となるご飯や麺類も必要です。食欲がない時は冷たい果物
だけでもよいでしょう

▼かぶのスープ▼フルーツ

吐き気がある時の食事

のどごしがよく水分の多いものをあげましょう。

▼おかゆに豆腐を入れて煮くずしたもの

▼じゃが芋のみそ汁（じゃが芋がとろけるくらい）

からだに優しい食べ物の作り方

○フレンチトースト

卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ食パン
を浸して、バターで焼く。

○じゃが芋とにんじんの煮物

じゃが芋とにんじんは拍子切りに
し、じゃが芋のまわりがくずれる位
煮る。

○芋もち

じゃが芋はゆでてつぶし、片栗粉と
牛乳を加えてよく混ぜる。成型して
焼く。しょうゆ少々をぬる。

○はんぺんの卵とじ

みりん、しょうゆを煮立たせた中に
適当に切ったはんぺんを入れさつと
煮る。卵でとじる。



★子どもの食事の様子・・・

○12/14のリクエストメニューは
カレーとお魚で、ぱんだ組からの
リクエストでした。子ども達は
お魚が大好きで「おいしい」と
いってよく食べます。

○12/22はクリスマス会にちなみ、
メニューはチューリップチキンにし
ました。子ども達に好評で、ひよこ
組の子も手に持って頬張っていま
した。かぶのシチューも好評で各ク
ラスともおかわりしてました。

＊1月のおやつは自分たちでデコレーションしてつくる
ケーキの日があります。楽しみにしててください。