

12月の給食だより



肌を刺すような冷たい風に、本格的な冬の到来を感じる季節となりました。今年も残りわずかとなり、何かと忙しい時期ですが、体調はいかがでしょうか。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、ご家庭でも「からだの温まる食事」を囲み、元気に年末を乗り切りましょう！

お子さまの体調がすぐれない時の「お食事」のヒント

REGARDING FEVER (When heat comes out, water and energy are lost)

水分補給：お茶や湯冷ましなど、こまめに少しづつ飲ませてあげましょう。

食事：おかゆ、雑炊、やわらかく煮たうどんなど、エネルギーになる消化のよいものを。

REGARDING SORE THROAT (Sore throat makes it difficult to drink)

避けるもの：刺激のあるもの、酸味の強いもの（かんきつ類など）

おすすめ：なめらかで口当たりの良いもの（茶碗蒸し、プリン、ゼリー、アイスなど）

REGARDING NAUSEA AND DIARRHEA (Dehydration symptoms)

吐き気の場合：吐き気が落ち着くまでは、無理に与えません。落ち着いたら、スプーン1杯の湯冷ましやイオン飲料から始め、少しづつ量を増やします。

下痢の場合：水分補給を第一に考えます。食事は、スープや重湯からスタート。様子を見て、

おかゆ、やわらかく煮たうどんなど、消化のよいものを順にあげていきます。

保育園の人気メニューをご紹介！

【甘辛だれがクセになる「かりん揚げ」】

材料

- | | |
|-----------------|-----------|
| ・鶏肉（豚肉やレバーでもよい） | 300g |
| ・塩、こしょう、生姜汁 | 少々 |
| ・片栗粉 適量 | ・揚げ油 適量 |
| ・醤油 大さじ1 | ・みりん 大さじ1 |
| ・砂糖 大さじ1 | ・酢 小さじ1 |
| ・水 大さじ1～2 | |

作り方

- ①鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして油で揚げる。（市販の唐揚げを利用されてもok）
- ②耐熱のボウルに砂糖、醤油、みりん、水、酢を入れ、レンジに30秒かける。
- ③揚げた鶏肉にたれをからませる。

保育園の好きなメニューを教えてください！

3月はリクエスト給食を予定しています。お子さんが好きな給食を書いて、栄養士BOXへ投函または保育士の先生にお渡ししていただけると嬉しいです。

