

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。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



- お熱があるとき**（熱が出ると、水分とエネルギーがたくさん失われます）
水分補給：お茶や湯冷ましなど、こまめに少しず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。
- 喉が痛いとき**（喉にしみたり、飲み込むのがつらいものは嫌がります）
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）
- 吐き気や下痢のとき**（脱水症状に気をつけて、様子を見ながら進めましょう）
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、少しずつ量を増やします。
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します！

【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。

