土沢保育園　2019.12.27発行

給食だより No.9

「令和」 初めての年の瀬となりました。

◆5月1日から元号が「令和」と改められました。「元号」の決定方法や、皇位継承に関わる格式高い儀式の流れなど、貴重な情報が多くキャッチできた年でした。スポーツに関して言えばラグビーのワールドカップが日本で開催されたこと、卓球やフイギアスケート、バスケットボールなどの世界トップレベルの選手達の活躍、来年の東京オリンピック・パラリンピック出場権を得るための熾烈な戦いなど、ワクワクとドキドキがいっぱいの一年でした。目標に向かって一生懸命に取り組む姿を子ども達にぜひ知ってほしいです。

♡お誕生会の日程

1月15日(水)
2月12日(水)

♡お弁当の日♡

1月9日(木)

◆◇「塩分」について気をつけていますか？

◆年末年始にかけては、外食やおせち料理をはじめ、普段とは違うお料理いただく機会が増えると思います。

◆日本伝統料理のおせち料理はそもそも保存がきくようにと**味付けのしっかりしているのが特徴**なので塩分量も砂糖の量も当然多くなります。くれぐれも食べ過ぎないようにみんなで気をつけましょう。

◆乳幼児期は内臓機能が大人に比べるとまだまだ未熟です。味つけの濃い食事は消化吸収の際にとても負担になります。大人がしっかり判断して与えるようにしましょう。

◆普段の食事においては、加工食品には塩分量が記載されていますから購入時に確認するようにしましょう。

食育お役立ち情報

●1日分の食塩摂取量の目安

1~2才
男：3．0g未満
女：3．5g未満

3~5才
男：4．0g未満
女：4．5g未満

18才～
男：8．0g未満
女：7．0g未満

◇子どもと台所で過ごす時間を

子どもには食べる喜びだけではなく、準備や後片付けの仕方や、食に関わる楽しさも知ってほしいものです。食器を運ぶことや調理の手伝いは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。小さいうちは台所で食材にふれるだけでも「食」への興味が深まるきっかけになります。休日や気持ちにゆとりのある時は、親子の楽しい時間を台所で過ごせると良いですね。

旬の食材

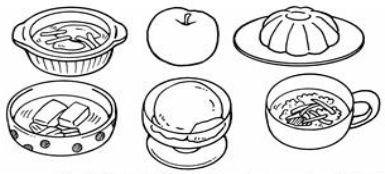
みかん

◇この時期の代表的な果物です。ビタミンCやクエン酸が豊富で風邪予防や疲労回復の効果があるほか、白いスジや袋には食物繊維が豊富で果肉だけ食べるよりも2.5倍も多く摂取できます。

寒締めほうれん草

◇寒くなってきたこの時期、緑色が濃い、肉厚の凸凹した、平べったいほうれん草です。最大の特徴は甘みが強いことです。 寒さから身を守るため出来るだけ水分を外に出して地面に葉っぱをつけ縮れます。その際に糖分とビタミンCを蓄積しますので一般栽培よりも数値は高くなります。ちなみに、糖度は通常5～6ですが寒締めは糖度8以上で出荷されます。ビタミンCは160%も多くなります。ぜひ味わってみましょう。

かぜをひいた時の食事と対処法



十分な予防対策をしていても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい せきがひどい時

口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時

体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

保育園のクリスマスメニュー

鶏の味噌バター焼き

材料：鶏もも唐揚げ用カットの肉200g、塩、こしょう少々、小麦粉、サラダ油
調味料：味噌、みりん、バター各大さじ1

作り方；
1、鶏肉に塩こしょうで下味をつけてから、全体に小麦粉をまぶしつける。
2、フライパンにサラダ油を熱し、皮の面をカリッと焼く。ひっくり返したら中火にしてフタをして中まで火が通るように焼く。
4、火を止めて調味料を全部入れ、全体になじんだら再び火をつけて照りを出すようにあおる。