



体調が悪い時の食事

体調が悪い時は、体のSOS。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。

昔から病気には、おかゆと梅干しがつきものでした。これは消化もよく、胃腸に優しい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、こどもの様子を見ながら、卵とじにしたり、刻んだ野菜を入れたりして、焦らずに、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

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、軟らかいものを中心にあげましょう。肉類は、おなかの負担になるので、控えましょう。

- ・おかゆにすりおろした人参、大根を入れて…
食べられそうなら、卵を一つ落とします。



- ・ラーメンなどの加工食品は、油分を含んでいるので、避けましょう。



☆熱がある時の食事

熱が出ると汗をかいて、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。



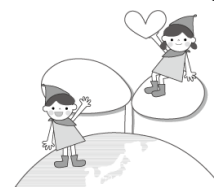
- ・おかゆの水分をたっぷりめに…

- ・野菜を軟らかく煮て、スープを飲みやすく…



5歳児クラスのリクエストメニュー

卒園前の保育所・こども園での食事の思い出作りになればと思い、毎年、5歳児クラスの皆さんから献立のリクエストを募っています。今年の各園から出されたリクエストは、下記の通りです。



【第1保育所】

- ① カツカレー
- ② スイートポテト
- ③ 鶏のから揚げ
- ④ ハンバーグ
- ⑤ エビフライ



道明寺こども園

【第2保育所】

- ① 鶏のから揚げ
- ② 揚げ納豆
- ③ カレーライス
- ④ 大学芋
- ⑤ クラッカーサンド

道明寺こども園

【道明寺幼稚園】

- ① カツカレー
- ② デリシャスチキン
- ③ 揚げ納豆
- ④ 鶏のから揚げ
- ⑤ かき揚げ

【第3保育所】

- ① カツカレー
- ② ホットケーキ
- ③ お弁当
- ④ パンのカップケーキ
- ⑤ フライドポテト

【第4保育所】

- ① お弁当
- ② カレーライス
- ③ ブラウニー
- ④ ケーキ
- ⑤ ゆかりご飯

【第5保育所】

- ① 鶏のから揚げ
- ② フライドポテト
- ③ エビフライカレー
- ④ カレーライス
- ⑤ 菜めし

【第6保育所】

- ① スイートポテト
- ② フライドポテト
- ③ ブラウニー
- ④ 鶏のから揚げ
- ⑤ エビフライカレー

リクエストメニューは、1・2・3月の献立に取り入れています。毎月お配りしている“こんだてだより”に★印をつけています。

5歳児の皆さん、リクエストありがとう！ 楽しみにしていてくださいね。

調理室からこんにちは！



<新献立紹介> キャベツメンチカツ 11月15日(火)昼

(材料)	5人分
合挽ミンチ	150g
キャベツ	50g(葉1/2枚)
玉ねぎ	30g(1/6個)
塩・こしょう	少々
小麦粉	40g(大さじ5)
水	適宜
パン粉	60g
揚げ油	適宜
ケチャップ	40g(大さじ3)
ソース	3g(小さじ1/2)

(作り方)

- ①キャベツと玉ねぎは、みじん切りにします。
- ②合挽ミンチに①を加えて、塩・こしょうをし、練ります。
- ③②を小判型にし、小麦粉の水溶き、パン粉をつけ、油で揚げます。
- ④③にケチャップとソースを混ぜ合わせたものをかけて、できあがり。

・野菜もたっぷり入るので、栄養満点！
 ・衣に卵をつかわないので、アレルギーのお子さんも安心して食べられます。
 ・ケチャップとソースを混ぜ合わせたものを、一煮立ちさせると、さらにおいしさが増しますよ。



<新献立紹介> ささみのフィンガーフライ 12月15日(木)昼

(材料)	4人分
鶏ささみ	200g(5枚)
塩	少々
小麦粉	20g(大さじ1)
水	適宜
パン粉	40g
パセリ	2g
揚げ油	適宜
ケチャップ	小さじ1

(作り方)

- ①鶏ささみは、塩で下味をつけます。
- ②パセリはみじん切りにし、水にさらして絞り、パン粉と混ぜ合わせておきます。
- ③①に小麦粉の水溶き、②をつけます。
- ④170℃の油で揚げます。
- ⑤3cmのスティック状に切り、ケチャップをかけます

ささみの筋は取らなくても大丈夫なので、簡単にできますよ。お試しください！



今回の特集は、「体調が悪い時の食事」でした。いかがでしたか？ 保育士が「おなかこわしているから、軟らかいものを食べさせてあげてくださいね。」と保護者の方に声かけしたら、おうちでカレーライスをあげていた。という話を聞きました。必ずしも、軟らかい物＝消化の良い物とは限らないですね。

寒くて空気の乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなります。粘膜は、かぜなどの原因となる細菌やウィルスが、体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。粘膜を強くして、体の抵抗力を高め、かぜにかからないようにすることも大事です。

かぜを防ぐ3つの柱

【栄養バランスの良い食事】 【早寝・早起きで十分な睡眠】 【適度な運動】

