



2月の給食だより

南通りすこやか保育園
栄養士 2月1日発行
神成 澤

風邪やインフルエンザ等様々な感染症が流行するこの季節。1年で1番寒いのが2月とされています。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分に睡眠をとるなどの予防策をしっかりとり、風邪に負けないように心がけて、寒い冬を乗り越えていきましょう。



☆ 体の調子悪い時の食事 ☆

◆ 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！

例：お粥の水分を多めにし、野菜を入れてビタミン補給できる野菜粥等。

◆ お腹を壊した時の食事 ◆

お腹を壊した時は**消化の良い食事**が1番です。食物繊維の少ない、柔らかいものを中心にしましょう。

例：お粥を中心にする、油脂を含む加工食品は避けましょう。

◆ 吐き気がする時の食事 ◆

吐き気がする時は**のどごしがよく、水分の多いもの**にしましょう。

例：お粥に豆腐を入れて煮くずす、じゃがいも等をよく煮て味噌汁にする。

◆ 疲れた時の食事 ◆

疲れが溜まった時は、**ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等**を加えた食事にしましょう。野菜もプラスしてバランスもとりましょう。

例：野菜の豚肉巻き、ほうれん草のごま和え等。

！症状が出てしまった時には！

早めに医療機関を受診し、医師に相談しましょう！

インフルエンザやノロウイルスなどといった感染性胃腸炎にかかった場合は医師に相談し、重症化させないためにも家庭で十分に体を休めることが大切です。



☆ 給食のひととき ☆

★ たんぽぽくみ ★

仮進級したお友だちがいて、お部屋の環境が少し変わりましたが、食欲は変わることなくモリモリ食べています。入所したばかりのお友だちはまだ泣いてしまう日が続いてしまっていますが、保育士に抱っこしてもらいながら食べたり、自分で手掴みで食べたりしています。

仮進級したお友だちはお部屋が変わっても変わりなく過ごしていて、おかわりをしてくれる日もあります。

★ すみれくみ ★

お部屋に行くと栄養士の名前を呼んで、「見て～！お皿見て～！」「ぴかぴか～！」と声をかけてキレイになったお皿を見せてくれます。「すごいね～お野菜食べれたね～！カッコいいね～！」と言うと嬉しそうにニコリしていました。

★ ちゅーりっぷくみ ★

寒さにも感染症にも負けない元気なちゅーりっぷくみさん。おかわりもたくさんしてくれます。箸を使っている子はお皿をしっかり持って食べていたり、テーブルにお腹をくっつけて姿勢よく食べていたり、カッコいい姿を見せてくれました。

★ ばらくみ ★

ほとんどの子が箸を使えるようになってきました。お腹が空いて早く食べたくてフォークを使ってしまうこともあります。ゆっくり個人のペースで使えるように見守ってまいります。

★ ひまわりくみ ★

最近残食がほとんどなくなってきました。お部屋を見に行くと「お野菜食べてもらえないとお野菜悲しくて泣いちゃうね～」とお話をしていて、お野菜が苦手な子も「お野菜かわいそうになるね～」と話しながらみんなで声を掛けながら食べていました。新たにひまわりくみの優しい一面が見られました。

★ さくらくみ ★

前回のクッキングで話した腸の話覚えていて、「お腹に長い入ってるんだよね！？」「もうやらないの？あれもう1回やって～！」と大好評でした。給食も自分で盛り付けをして、自分の食べられる量も把握できるようになっています。「次のクッキング2月にやるんでしょ？」とクッキングを楽しみにしている様子が見られました。

節分の恵方巻きって何？

「恵方巻き」とは、節分の日（2月3日）の夜に食べる縁起物の太巻きのことを言います。暦に上で春を迎える節分の日、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって最近では全国的にもよく知られるようになりました。

今年の恵方は、南南東やや右です。お家でみんなで食べてみましょう。



★ クッキングがあります ★

2月14日（水）バレンタインデーにクッキングがあります。エプロン、三角巾、爪を短く切る等の準備をお願いします。

