

ぐんぐん



令和5年11月 中山保育園



気持ちのいい秋晴れの日が続き、子どもたちも散歩や外遊びをたくさん楽しんでいます。「公園で拾ってきたよー」と給食室の窓から見せてくれた落ち葉やお花にも秋を感じました。給食でもさんまやりんご、さつまいもやごぼうなど秋の食材をたくさん取り入れています。インフルエンザの流行も心配されるこれからの季節、旬の食材をしっかり食べてウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。今月はやきいも会や七五三お祝い会では餅つきをします。

お楽しみに！

体調不良時の時の食事

症状がせき、鼻水のとき

食べていいもの・避けたいもの

症状がせき、鼻水、のどが少し痛む程度なら、水分を多めにとり、食事はいつも通りで大丈夫です。

のどが赤く腫れて痛みが強いときは酸味の強い柑橘類は避け、熱すぎるもの、冷たすぎるものものを刺激してせきが出やすくなることがあります。冷ましたおかゆや、子どもの食べやすいシチュー、のどごしのよいゼリーなど食べられものを少しずつ食べさせるようにしましょう。

発熱しているときの食事

嘔吐・下痢などの胃腸症状がなくても発熱時は胃腸の働きも鈍りがちです。消化しにくい脂っこいものや刺激物は避け、肉や魚などのタンパク質食材も消化に時間がかかるので無理には食べさせなくても大丈夫です。

経口補水液や糖分が入っている飲み物で好むものを少しずつ、固形物が食べづらいときでも、薄味のスープやみそ汁の上澄みなど汗と一緒に失われやすい塩分も補給できるのがおすすめです。

給食から



後期に入り、子どもたちの体も4月に比べ大きく、それに伴い食べる量も増えてきています。食材の大きさも子どもたちの成長に合わせて変えているクラスもあります。ぺんぎんさんは「みかんの皮をむく」に取り組んでいます。初めは皮付きのみかんにかぶりつく姿も見られましたが担任の先生にむき始めをつくってもらおうと上手にむいて食べていました。

旬の食材から



● 白菜

白菜の旬は秋から冬です。霜にあると繊維が軟らかくなり、でんぷんが糖に変わるので甘みが増しておいしくなります。

食物繊維、ビタミンC、カリウムが多く含まれます。時々見られる黒い斑点は「ゴマ症」とい、ポリフェノールの一種で、白菜へのストレスからくる生理現象なので悪くなっているわけではありません。これからの季節お鍋や汁などでたくさん食べたいですね。

さつまいも大収穫！



さつまいも収穫祭ではたくさんのさつまいもが穫れました！穫れたさつまいもを使った「焼き芋会」ではひよこさんからきりんさんまで全員で園庭でさつまいもをアルミホイルに包みました。おいしく焼きました！



今年は大いさつまいもがたくさんとれました！

11月9日 総合防災訓練です。

災害用として備蓄しているアルファ-米を以上児に給食で提供します。お湯を入れてごはんになる様子も見せたいと思います。