



柏木保育園 給食だより R5 • 2月号

# 寒さに負けない食生活を!

2月は「如月」と書きますが、1年の中で1番寒く服(衣)をさらに着込むので衣更着(きさらぎ)という言葉が生ま れたようです。4日は立春となり、暦の上では春となりますがまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロ ウイルスなどの感染症も流行しやすくなるので、手洗いうがいをしっかり行い、体の温まる食べ物を食べて寒さに負け ない身体をつくりましょう!

# 体調不良時の食事について

子どもの疾病の特徴として、

- 疾病に対する免疫が弱いために感染症にかかりやすい。
- ・症状の進行が早い
- 脱水を起こしやすい
- ・自分で症状を説明できない

などが挙げられます。

そのため、子どもの状態に応じて適切な食事をとることが 大切になります。

### ●体調不良の経過と食事

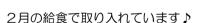
- ①食欲が戻るまでは水分と電解質の補給を心掛ける (授乳、電解質飲料、水、麦茶、みそ汁の上澄みなど) ②食事は消化の良いものを中心に摂取する
- ■炭水化物(おかゆ、うどん、脂肪の少ないパンなど) ▶ビタミン(かぶ、大根、人参、じゃがいも、りんご、 メロンなど)
- ▶たんぱく質(白身魚、豆腐、卵、鶏ささみなど) 症状が治まれば普通の食事に戻します。

#### ●体調不良時のおすすめ(留意点)

- 発熱…水分補給、カリウム、ビタミンC補給 →バナナ、みかん、りんご、緑黄色野菜、いも、プリン、 アイスクリーム、ゼリー等
- 下痢…水分補給、食物繊維が少ないもの、脂肪が少ないもの →おかゆ、うどん、ポタージュ、豆腐、白身魚、りんご、 人参等
- 便秘…規則正しく食べる、腹圧、水分補給、食餅繊維、油脂、 腸内細菌のバランス
  - →果汁、ヨーグルト、野菜、きのこ、海藻、豆、いも、 マルツエキス(麦芽糖を多く含んだ赤ちゃんの便秘薬)等
- 嘔吐…吐き気がおさまってから水分補給
- ロ内炎…口当たりの良いもの
- →刺激物、調味料、香辛料、熱いもの、冷たいもの、パサパ サレたものは避ける。



## 旬の食材献立





- ・キャベツ
- ・カリフラワー
- ブロッコリー
  - ・ごぼう
  - 小松菜
  - ・ ほうれん草
    - 大根
    - 白菜
  - ・れんこん
  - でこぽん



# ☆レシピ紹介☆





ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ ☆しょうゆ大さじ1と1/2 みりん大さじ1と1/2 酒大さじ2



①ぶりは1切れを2~3つくらいに切り、沸騰した 湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水 洗いして水気をきる。

②大根は厚めのイチョウ切りにして鍋に入れ、かぶ るくらいの水を入れて火にかける。

③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょ うがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。

④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、 器に盛りつける。

























