



給食だより 11月



2022年 11月 1日
蒲田らびっと保育園
栄養士

肌寒い日が続き、急激な気温差で秋が駆け足で過ぎ去ってしまいそうですね。
朝夕と、子どもたちが歌う秋の歌が給食室まで聞こえ、ほっこりする気持ちと共に季節の
移り変わりを感じています。

ここ一か月は、急な体感の変化に体が付いていかないせいか、体調を崩してしまう子が
目立ちました。これからの時期は、衣類を暖かくするのはもちろんのこと、温かい食べ物や飲み物を
積極的に摂って、体を外側と内側から温めてあげましょう。

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ 14日(月) お米に触れよう
ゆりぐみ 18日(金) おにぎりづくり
を予定しています



体調を崩したときの食事



普段から体調管理に気を付けていても、集団生活や家庭内で移ってしまったり、外に出ていろいろな物に触れたりして、風邪を
引くことはどうしても避けられないですね。風邪を引いて食欲がないけど、何か食べないと心配…。そんな時は、

①水分補給をしっかりとする。

風邪を引いているときは、普段以上に水分補給が大切です。おすすめは、白湯・麦茶・薄めたイオン飲料やりんご果汁・野菜スープ・
みそ汁のうわずみ等です。柑橘系の果汁はお腹が緩くなったり吐き気を促したりすることがあるので、風邪の時は控えた方が良いでしょう。
下痢や嘔吐がひどく水分補給ができない場合は、脱水症状の心配があるので早めに病院を受診しましょう。

②消化に良いものを選ぶ。

乳幼児は大人に比べると消化機能が未熟な為、食欲があっても比較的元気そうに見えても、消化機能が弱っていることがあるので、
おかゆやうどん、柔らかく煮た野菜等、胃腸に負担がかからないものを選びましょう。

脂っぽいもの、冷たいもの、繊維が多い根菜や海藻は胃腸への負担が大きいので避けたほうが良いでしょう。

たんぱく質を補給したい場合は、豆腐やほぐした白身魚、主食や汁物に豆乳や溶き卵を加える等が良いでしょう。

③食欲がない時は無理をさせない。

栄養が心配でも、食欲がない時に無理に食べさせるのはよくありません。元気になってからまた元の食事に戻していけば良いので、
焦らずに体調の回復を優先させましょう。

子どもたちの様子

だんだんと好き嫌いをする姿がみられるようになってきたもも組さん。ご家庭でも困ってしまう時があるかもしれませんが、何でも
食べていた以前に比べ、味覚が形成されているいろいろな味がわかってきた成長の証です。今は食べなくても、また食べるようになる
時期が来ますので、食べないからと食卓から消さないことがとても大切です。

「これまた作ってね!」「もっとお〜きいのが食べたい!」と、リクエスト上手なゆり組さん。気に入ったものに出会えた時の食欲
は、驚くほどです^^ 日々給食を作りながら、たくさんのお気に入りに出会えますように願っています。



レシピ



鬼まんじゅう

材料 (4人分)

さつまいも 120g
砂糖 25g
小麦粉 45g
水 適量

作り方

- ①さつまいもを1cmくらいのサイコロ状に切り、水にさらす。
皮は付いたままでも剥いても、お好みでどうぞ♪
- ②さつまいもの水気をしっかり切って、砂糖をまぶして15分ほど置く。
- ③小麦粉を加えてよく混ぜ、粉っぽさが残るようなら少しずつ水を
足して、粉を生地に馴染ませる。
- ④カップに生地を入れ、20分程度、さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。



旬のさつまいもをふんだんに使い、食事にもなる食べ応えのあるおやつです!