

12月の献立

誓念寺 こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	土	もちつき(中)	(誓)牛乳、源氏パイ、醤油せんべい(中)、ぜんざい、みかん		
2	日				
3	月		すき焼き風煮、白菜のおかか和え	水ようかん、まがりせんべい	りんご、ポーロ
4	火		焼き魚(鮭)、豚汁、ごま酢キャベツ	バナナ、あられ	マリービス、ロングサラダ
5	水	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、マカロニサラダ、果物、お菓子	ゼリー、あられ	
6	木		コーンシチュー、切干大根の含め煮	ふかし芋、するめ	ミレーフライ、10gチーズ
7	金		ポークピズ、マカロニサラダ(柿)	パン、牛乳	みかん、塩せんべい
8	土	もちつき(誓)	(誓)ぜんざい、みかん(中)牛乳、源氏パイ、醤油せんべい		
9	日	日曜子育て交流広場			
10	月		コロッケ(半分)、ひじきの炒り煮、みそ汁(だいこん)	柿、ビスコ	ミニゼリー、うすやきせんべい
11	火		かじきとさつま芋の中華煮、厚揚げの煮物、ミニトマト(1個)	りんご、あられ	豆乳ウエハース、えびかきもち
12	水		おでん、ウインナーソーテー、みかん	オレンジ、ひび打ち	バナナ、ぱりんこ
13	木	なかよし(中)	シュウマイ、じがいもの土佐煮、ビーフンスープ	ゼリー、えびかきもち	リッツ、棒チーズ
14	金		麻婆豆腐、さといものころ煮、みかん	おにぎり	ポーロ、揚げ一番
15	土	お店屋さんごっこ	りんごジュース、おにぎりせんべい、ビスコ		
16	日				
17	月		カレーシチュー、ブロッコリーとコーンのおかか和え	ミニバームクーヘン、チーズおかし	クラッカー、みかん
18	火		煮込みうどん、ほうれん草ともやしのごま和え、花型卵	ミニホットケーキ、牛乳	りんご、ソフトせんべい
19	水		ミンチカツ(半分)、サーモンシチュー、にんじんの和風サラダ	りんご、黒糖ミルク	チョイス、あられ
20	木	なかよし(誓)	スパゲティナポリタン、白菜のベーコンスープ	肉まん	エントリー、みかん
21	金		鶏肉の唐揚げ、コーン卵スープ、かぼちゃ煮	バナナ、ハーベスト	オレンジ、プレッツェル
22	土		パン、牛乳		
23	日		天皇誕生日		
24	月		振替休日		
25	火		とんかつ、ほうれん草のサラダ、わかめと豆腐の味噌汁	ミニケーキ、牛乳	バナナ、塩せんべい
26	水		さけとポテトの重ね焼き、みそ汁、ブロッコリーのごま和え	のりあられ、りんご	白い風船、ゼリー
27	木		焼き魚(さば)、スティックきゅうり、のっぺい汁	みかん、醤油せんべい	りんご、ぱりんこ
28	金		和風カレーうどん、小松菜ともやしのお浸し	ホームパイ、揚げ一番、牛乳	バームロール、あられ
29	土				
30	日				
31	月		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。		

だんだんと寒くなってきましたね。寒くなると同時に、風邪が心配になるのではないのでしょうか。まずは、風邪を引かないように予防することが第一ですが、引いてしまうものは仕方ありません。風邪を治すときのポイントは「保温」「睡眠」「栄養」です。では、今回は風邪のときの食事について説明します。

1. 水分をこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足してしまいます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。水分補給の際には、お茶やスポーツドリンクにしましょう。

2. 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲がないときには、スープやゼリー、食欲が出てきたら、柔らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃがいもやかぼちゃなどを与えてみましょう。

<かぼちゃのポタージュース>

- | | |
|------------|---------------------------------|
| かぼちゃ…40g | ①かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて適当な大きさに切る。 |
| 玉ねぎ…小1/4 | ②バターを熱して①を炒める。 |
| バター…小さじ1/2 | ③玉ねぎが透明になってきたら水を加えて蓋をして、蒸し煮にする。 |
| 水…60ml | ④かぼちゃが柔らかくなったらミキサーでドロドロにする。 |
| 牛乳…50ml | ⑤鍋に牛乳と③を入れて煮る。 |
| コンソメ…少々 | ⑥コンソメと食塩で味を整える。 |
| 食塩…少々 | |



3. せきや口内炎がひどいときは、冷たすぎず、熱すぎず、滑らかなものを

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激とならないものを与えます。



- ・冷たいものは常温にしましょう。
- ・暖かいものは人肌ぐらいにさませましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・パサパサしたものは、余計にせきをひどくします。片栗粉などでとろみをつけましょう。

4. 免疫力を高めましょう

食欲がでてきたら、ウィルスに対する免疫力を高めるために、肉や魚に含まれるたんぱく質や、野菜や果物に含まれるビタミン類を少しずつ与えましょう。たんぱく質といっても、消化がしやすい白身魚や卵、豆腐を使用した食事から始めましょう。野菜も、食物繊維を多く含んでいる野菜は、胃に刺激を与えてしまうので、子どもの様子を見ながら与えるようにしましょう。

