



令和6年度  
誓念寺 とも園  
誓念寺中野とも園



# お知らせ



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スープ＞

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 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。
  - ・ハサハサしたものは、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、ウイ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。



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー kcal	塩分 g	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	日						
2	月		かぼちゃのシチュー、ブロッコリーのごま和え、みかん	535.9	1.6	チョイス、あられ	おにぎり
3	火		和風カレーうどん、ひじきサラダ	611.6	2.8	りんご、ビスケット	ホームパイ、揚げ一番、幼児牛乳
4	水		スバグティーナポリタン、白菜のペーコンスープ	460.4	1.7	みかん1/2個、ウエハース	ゼリー、あられ
5	木		かじきとさつま芋の中巻、10gチーズ、厚揚げとかぶのみそ汁	435.3	1.4	ハイハイン、アンパンマンビス	バナナ、あられ
6	金		コロッケ、ひじきの炒り煮、みそ汁(だいこん)	509.4	2.4	白い風船、あられ	プリン、ばりんこ
7	土	もちつき(昼)	塩巻べよ、ミニハムクーヘン、りんごジュース(中)				
8	日						
9	月		肉団子スープ、ポテトサラダ	551.1	2.3	うすやきせんべい	みかん、醤油せんべい、
10	火		ポークピズ、マカロニサラダ(りんご)	506.0	1.5	りんご、ばりんこ	ビスコ、あられ、
11	水		ポトフ、小松菜とツナのごま和え、チーズ(梅)	505.7	1.8	ポーロ、揚げ一番	牛乳、ホットドッグ
12	木		すき焼き風煮、ブロッコリーと卵のサラダ	587.1	2.0	クラッカー、アンパンマンビス	青のりあられ、りんご
13	金		焼き魚(さば)、キャベツのゆかりあえ、豚汁	562.2	2.3	バナナ、おにぎりせんべい	ゼリー、塩巻べよ
14	土	もちつき(中)	チーズおかし、ミニハムクーヘン(昼)				
15	日						
16	月		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	501.4	1.5	ミレーフライ、バナナ	ビスコ、みかん、
17	火		麻婆豆腐、じゃがいもの含め煮	590.3	2.2	りんご、ソフトせんべい	白い風船、まがりせんべい
18	水	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スバグティサラダ、果物、お菓子				肉まん
19	木		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	579.5	1.3	みかん1/2個、ポーロ	ヨーグルト、えびかきもち
20	金		白身フライチップソースかけ、春雨サラダ、みそ汁(わかめ)	579.9	2.7	ウエハース、えびかきもち	りんご、黒糖ミルク
21	土	お店屋さんごっこ	のりあられ、ビスコ、牛乳				
22	日						
23	月		ビーフンスープ、サトイモの煮物	521.4	1.9	ポーロ、あられ	バナナ、ハーベスト、
24	火		豚肉の柳川風煮物、スバグティサラダ	506.4	0.8	マリービス、ロングサラダ	ミニケーキ、牛乳
25	水		豚肉と根菜の煮物、ほうれん草ともやしのごま和え、10gチーズ	494.7	1.6	バナナ、塩せんべい	オレンジ、手塩せんべい
26	木		コーンシチュー、切干大根の含め煮	662.8	1.1	プレッツェル、オレンジ	水ようかん、ほろほろ焼き、
27	金		さけとポテトのミルク煮、にんじんの和風サラダ、さつま芋の味噌汁	420.6	2.6	リッツクラッカー、樺チーズ	ワッフル、牛乳
28	土		おとっと(小袋)、りんごジュース				
29	日						
30	月		※3歳以上児の一日の給食・おやつエネルギー量と塩分量を記載しています。(ごはん171kcal含む)				
31	火		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。				

