

給食便り



令和5年11月 くすのき保育園

朝、夕の空気もだんだんと冷たくなってきました。昼間との気温差も激しく、風邪などの感染症になりやすい時期です。からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。

先日、園にて「芋煮会」を行いました。ひよこさんは、白菜をちぎり、りすさんは、白菜とこんにゃくをちぎり、うさぎさんは、大根と人参を包丁で切りました。幼児のあおむしさんは、白菜とこんにゃくをちぎり、大根を切りました。さなぎさんは、今年初めてごぼうに挑戦してくれました。ごぼうは、少し苦戦？していたようですが、うまい具合にささがきごぼうになっていました。大根も切ってくれました。ちょうさんは、人参と主役のさつま芋を切ってくれました。芋煮汁の味付けは、去年ちょうさんが作った「味噌」をたっぷり使いました。今年の味噌は、少し甘めにできあがっていたのですが、みんなが切ったたくさんの野菜とうまい具合に絡んで、美味しくできあがりしました。みんなは、どうだったかな？

この「味噌」は、まだまだたくさんあるので、給食やおやつで使っていきたいと思っています。お店で売っている味噌との違いがわかったら、すごい！感想を聞かせてね。

冬野菜を食べよう！

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう！

からだを温める冬野菜

菜類やいも類、葉菜類、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜
例)



ごぼう



大根



さつま芋



小松菜

保育園の給食でも、ごぼう・大根・さつま芋・小松菜は、よく使われています。お家でもこれらの野菜を意識して採ってみてはいかがでしょうか？

体調が悪い時の食事の対応

今年は、インフルエンザが猛威を振っています。冬季に多い感染症の一つに、感染性胃腸炎があります。いわゆるお腹の風邪と言われるもので下痢や嘔吐を伴う感染症です。

胃腸が弱っているため、症状のあるうちは、胃腸に優しい食事を取り、ゆっくり休みましょう。

〈食事のポイント〉

- 嘔吐しているときは、飲食しないで様子を見ましょう
- 嘔吐が落ち着いてから徐々に白湯・経口補水液を少しずつ摂取しましょう
- 食事を普通食に戻していくのは食べられるようになってから3～4日かけて徐々に戻していきましょう
- 登園の目安は、普通食がしっかり食べられるようになってからです

与えてはいけないもの	与えてもいいもの
柑橘系のジュース 牛乳・乳製品 油分の強い物 アイスクリーム・シャーベット 繊維の多い野菜 (ごぼう・豆類・きのこ・りんご以外の果物) ドレッシング マヨネーズ いか・たこ類	おかゆ よく煮たうどん りんご よく煮た野菜スープ 人参・大根・かぶなどの繊維が少ない野菜 じゃがいも 豆腐 白身魚(柔らかく煮たもの)

保育園の秋野菜レシピ

○ 秋鮭と秋野菜のクリームシチュー

子どもたちに好評だったメニューです。いつものシチューをアレンジしてみました。

鮭(皮なし)	200g
小麦粉	少々
さつまいも	200g
人参	1/2 本
玉葱	1/2 個
しめじ	1/4 株
炒め油	適量
コンソメ	小さじ
塩	好み
{ 牛乳	400cc
{ 小麦粉	大さじ 4
{ バター	20g
ほうれん草	1/4 束

- ① 鮭を一口大に切り、小麦粉をふり焼く
- ② さつまいも→大き目の一口大に切り、茹でておく
人参→乱切り
玉葱→2 cm幅くらいに切る
しめじ→ほぐす
ほうれん草→2 cmくらいに切り、茹でておく
- ③ 鍋に油をひいて、人参・玉葱・しめじを炒める。材料がひたるくらいに水を加え、沸騰したらコンソメを加え材料が柔らかくなるまで煮ていく
- ④ ホワイトソースを作る。フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてよく混ぜる。火を止め、牛乳を少しずつ加え、だまにならないよう混ぜていく。最後に火にかけてろみがついたら完成
- ⑤ ③に火が通ったら、①・さつまいもを加える。ホワイトソースを加え、混ぜてとろみをつける。
- ⑥ ⑤に塩を加え、味を調えたら出来上がり

※ ホワイトソースを作らなくても、ルーを使って作ってもおいしくできます。

