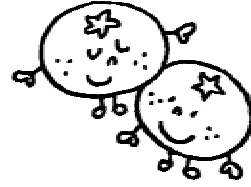


『給食だより』 11月号



朝・晩すっかり寒くなってきました。
子ども達がお散歩に行っている東大でも、もうすぐ紅葉が見ごろを迎えます。

今月はもも組さんとクッキー作りをします。
勤労感謝の日には、日頃お世話になっている東大の守衛さんなどに、クッキーをプレゼントする予定です。

これから冬になり、体調を崩しやすくなります。
休養をしっかりととり、元気にすごしましょう！



< 風邪に負けない食事 >

旬のものを食べましょう！
大根、人参、白菜、ねぎ、ほうれん草などの冬野菜は、からだを温める働きがあります。
冬野菜は、お鍋、煮物、シチューなどにすると、たくさん食べる事ができます。
また、みかんやりんごなどの果物は、風邪予防になるビタミンCが豊富です。

バランス良く食べましょう！
肉・魚・卵・豆腐など、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。
野菜や果物を食べて、ビタミンを摂りましょう。



< 体調が悪い時の食事 >

- お腹をこわしている時
吐き気がなく、食欲がある場合は、便と同程度の固さを目安に、消化の良いものを与えましょう。
- ・便が水のような時は水分を中心にしましょう。
野菜スープ、みそ汁の汁だけ、おもゆ、りんごのすりおろしなど。
 - ・便が泥状便の時はドロドロの食べ物にしましょう。
豆腐、パンがゆ、にんじんやかぼちゃのうらごしなど
 - ・便が軟らかい状態なら軟らかい食べ物にしましょう。
おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、野菜の煮つけ、卵（おかゆやうどんに）など

熱がある時
汗により体の水分が奪われます。またビタミンの消費も激しくなります。野菜スープやみそ汁、湯ざましやほうじ茶などを与え、水分補給しましょう。

栄養士より

献立からのメニュー紹介



中華風炊き込みおこわ

<材料>		<作り方>
米	1カップ	米・もち米は、研いでザルにあげておく。 にんじん・しいたけは、みじん切りにする。 焼き豚は、5ミリ角に切る。 炊飯器に と 、大豆水煮を入れる。 水と調味料を入れて炊く。 炊き上がったらく混ぜて出来上がり！ 最後にごま油を小さじ1入れると更に美味しく仕上がります。
もち米	1カップ	
水	2カップ	
焼き豚	40g	
大豆水煮	50g	
にんじん	30g	
生しいたけ	10g	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/2	