

『給食だより』 11月号



夕暮れが早くなり、少しずつ冬の訪れを感じられるようになりました。
それでも、日中は晴れていれば暖かく、子どもたちは散歩先でどんぐりや木の実などの「宝物」を拾っては、元気いっぱい遊んでいます。
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！



免疫力を高める食事

この時期は朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。
冬本番が来る前に、寒さに負けない食事を摂りましょう。免疫力とは細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、たんぱく質、ビタミン類、発酵食品をバランスよく食事からとることが大切です。

☆たんぱく質（肉、魚、卵、大豆・大豆製品など）

…免疫細胞を活性化させる働きがあります。



☆ビタミン類（野菜、果物、ナッツ類）

…ビタミンA、C、Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

☆発酵食品（みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど）

…免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。
発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

体調が悪い時の食事



○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。

○嘔吐した時

・吐き気が強い場合はすぐに水分を与えないようにしましょう。
・吐き気が治まれば少しずつ、湯ざまし、お茶などの水分を与えましょう。
・水分がとれる事を確認してからお腹にやさしい、おもゆ、豆腐、パンがゆ、などから食事を再開させましょう。

○下痢の時

・脱水症状にならないように水分補給が大切です。
・胃腸に負担の少ないおかゆなどの食事を摂りましょう。

今月のレシピ



たらシチュー

＜材料＞子ども2人分 大人2人分		＜作り方＞
たら	200g	① ホワイトソースを作る。 (バターを溶かす→薄力粉を入れて、なめらかになるまで混ぜる→牛乳を加えよくかき混ぜる)
にんじん	50g	
たまねぎ	150g	
じゃがいも	100g	
しめじ	50g	
ブロッコリー	30g	
ホワイトソース		② たらを茹で、ほぐしておく。 ③ じゃがいもは1cm角、たまねぎはうす切り、にんじんは小さめのいちよう切り、しめじは、細かく切る。 ④ ブロッコリーは、茹でて細かくしておく。 ⑤ 鍋に油をいれ、③の野菜を炒め、洋風スープと②を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に①のホワイトソースを加え煮込む。 塩味で味付けをして④を入れて出来上がり。 ※ホワイトソースは市販のものでも代用できます。 ※園ではお肉屋さんから洋風スープを取り寄せています。ご家庭ではコンソメなどをご使用ください。
牛乳	600cc	
薄力粉	30g	
バター	30g	
洋風スープ	400cc	
塩	小さじ1弱	
植物油	適宜	