



# 給食だより 12月号



## 冬を元気に過ごそう



気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロなどウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、冬を元気に過ごしていきましょう。

### 免疫力アップ!

### ～免疫力はどうやって高めるの?～

#### ◆ バランスよく食べる



体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためにはたんぱく質や様々なビタミンが必要です。主食・主菜・副菜を準備し、季節の食材を積極的に食べることがおすすめです。

#### ◆ からだを温める



冷たい食べものは避けましょう。生姜やねぎ、にんにくは体を温める作用があります。

#### ◆ 腸内環境を整える



発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう（納豆・ヨーグルト・昆布など）。

### 体調を崩してしまった・・・

### ～どんな対応策がある?～

#### ◆ 嘔吐がある



嘔吐直後は飲食を控え、吐き気がおさまったら少量の水分から摂り始め、徐々に食べていきましょう。

#### ◆ 下痢がある



脱水に気をつけましょう。嘔吐がなければ水分をしっかり補給します。必要に応じてイオン水も利用しましょう。また消化の良いもの（おかゆ・雑炊・うどん・茶碗蒸し・豆腐など）を食べると良いでしょう。

#### ◆ 熱がある



体温を下げるためにたくさん汗をかくので、水分をしっかり摂りましょう。

#### ◆ のどが痛い



香辛料などの刺激の強いものを避け、なめらかで口当たりの良いもの（茶碗蒸し・ゼリーなど）にしましょう。

### 《ぶり大根》



【材料】（幼児4人分）

- ◆ぶり 200g ◆酒 1.2g(小さじ1/5強) ◆大根 300g(中1/3本) ◆にんじん 110g(小1本)
- ◆おろししょうが 4g(小さじ1程度)
- ◆調味料[さとう12g(小さじ4)、酒2g(小さじ2/5)、しょうゆ20g(大さじ1強)]
- ◆水(鍋に入れた材料が浸かる程度)

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切って、酒をふっておく
- ② 大根・にんじんはいちょう切りにする
- ③ 鍋に調味料・しょうがのしぼり汁・水・②を入れ煮立たせた中に、①を入れる
- ④ かき混ぜないように静かに煮て、全体的に味がしみ込んだら完成

こども園の  
給食メニュー  
です



### ～大根で覚えよう! 野菜の切り方～



大根は冬に旬の野菜です。これからおでんや煮物など家庭でも食べる機会が増えそうですね。

切り方によって食感や味のしみ込み方が変わります。色々なメニューで色々な切り方をして食べてみましょう。

大根を利用して、基本の切り方を覚えてみるのも良いですね。



半月切り



短冊切り



いちょう切り



輪切り



千切り