



2019年12月
五十川保育園

12月に入り、一段と寒さが身にしみる頃となりました。温かいこたつやストーブが嬉しい季節となり、これからクリスマス、お正月と、子ども達が楽しみにしている行事が続きます。うがいや手洗いをしっかり行い、風邪の予防をしましょう。そして、この季節は身体を温めてくれる根菜類などを沢山摂りましょう。元気な身体で、良い年末年始を迎えたいですね。



風邪の時の食事



子どもは体の各機能が未熟で抵抗力が弱いので、風邪などの感染症にかかりやすい状態にあります。とくに、生後6ヶ月頃から3歳くらいの間は最も抵抗力が弱く注意が必要です。さっきまで元気に遊んでいたと思ったら、急にぐったりするなど子どもの場合、急激な症状の変化が起こることもありますので、できるだけ目を離さないようにしましょう。



☆消化に良いものを

咳やのどの痛みがある時は、刺激物は避けましょう。
下痢ぎみの時は水分とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われているので、おかゆやスープなどで補いましょう。
風邪の時は胃腸が弱っているので、消火により炭水化物を中心にこまめにとるようにしましょう。

＊お腹に優しいもの＊

おかゆ・うどん・豆腐・白身魚・りんご・じゃが芋・脂身の少ない鶏肉など

＊控えたほうが良いもの

中華麺・油の多い料理（天ぷら、フライ、唐揚げ）・海藻など



☆体が温まる食べ物

鼻水や鼻づまりは、汁物などの温かいものや、発汗促進・抗菌作用があるねぎや生姜などを使って体を温めます。

＊体を温める食材＊ 大根・生姜・ねぎ・肉などのたんぱく質源など

＊体を冷やす食材＊ トマト・きゅうり・なすなど

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
2	月	麦御飯 清汁 洋風肉じゃが 小松菜の炒め物	⊗ ジャムサンド	⊕ バナナ	ヨーグルト 英字ビスケット
3	火	麦御飯 ゆでブロッコリー 魚の変わり揚げ 味噌汁	飲むヨーグルト 南瓜プリン	⊕ キウイフルーツ	⊕ ひじきあられ
4	水	ミルクパン タンドリーチキン レタス カリフラワーのシチュー	⊗ みかん ブランクッキー	⊕ せんべい	⊕ バナナ
5	木	5日 麦御飯 19日 麦御飯 高野豆腐の八目煮 カレーシチュー 清汁 バナナ	⊗わかめとじゃこの かりんとう 19日 ⊗メロンパン	⊕ りんご	⊕ パイン缶
6	金	ごま御飯 肉団子と野菜のスープ 蓮根とツナの甘辛炒め	⊗ きょうだいかん	⊕ チーズ	⊕ 源氏パイ
7	土	そうめんちり 野菜ジュース バナナ	⊕ 動物ビスケット	⊕ 桃缶	
9	月	麦御飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと大根のカレーマリネ	⊗ ふかし芋	⊕ みかん	⊕ 野菜せんべい
10	火	ロールパン ゆでブロッコリー コロケ チンゲン菜のミルクスープ	⊗ りんごと さつま芋の甘煮	⊕ チーズ	⊕ 桃缶
11	水	麦御飯 味噌汁 豚肉のきのこ炒め ほうれん草としらすの胡麻和え	⊗ バナナケーキ	⊕ ウエハース	⊕ ゼリー
12	木	麦御飯 サラダ菜 さばのトマトソース焼き 野菜スープ	⊗ 米粉蒸しパン	⊕ バナナ	⊕ みかん
13	金	麦御飯 すき焼き かぶのサラダ	⊗ マカロニの きな粉和え	⊕ パイン缶	⊕ 畑のクラッカー
14	土	スパゲティ・カレーソース バナナ ぶどうジュース	⊕ポップコーン	⊕ キウイフルーツ	
行事 24日 誕生会					
		昼食 チキンライス 鶏のから揚げ レタス			⊗ スキムミルク
		ポテトサラダ ホワイトシチュー 一口ゼリー			⊗ 豆乳
		3時 オレンジジュース 苺のケーキ			⊕ 牛乳