



給食だより

2022年8月31日発行

ゆらりん高輪保育園

管理栄養士 鈴木 理子

嗜好調査アンケートへのご協力ありがとうございました。

9月を迎えましたが、まだ暑さが続く毎日。子どもたちは暑さに負けず元気に、運動会に向けて日々練習に取り組んでいます。元気に動ける体を作るためにも、早寝、早起き、朝ごはんを意識した生活を送りましょう。

秋は、美味しいものがたくさんあり、食欲も増す季節です。様々な旬の食材に触れ、たくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

☆下痢の時の食事はどんなものが多いの？☆

まだまだ暑い毎日。寒暖差や冷たいものの摂り過ぎでおなかの調子を崩す子もいると思います。そんなときにどのような食事を摂ると良いのかをご紹介します。

①脱水に注意し、少量ずつこまめに水分補給をしてください。

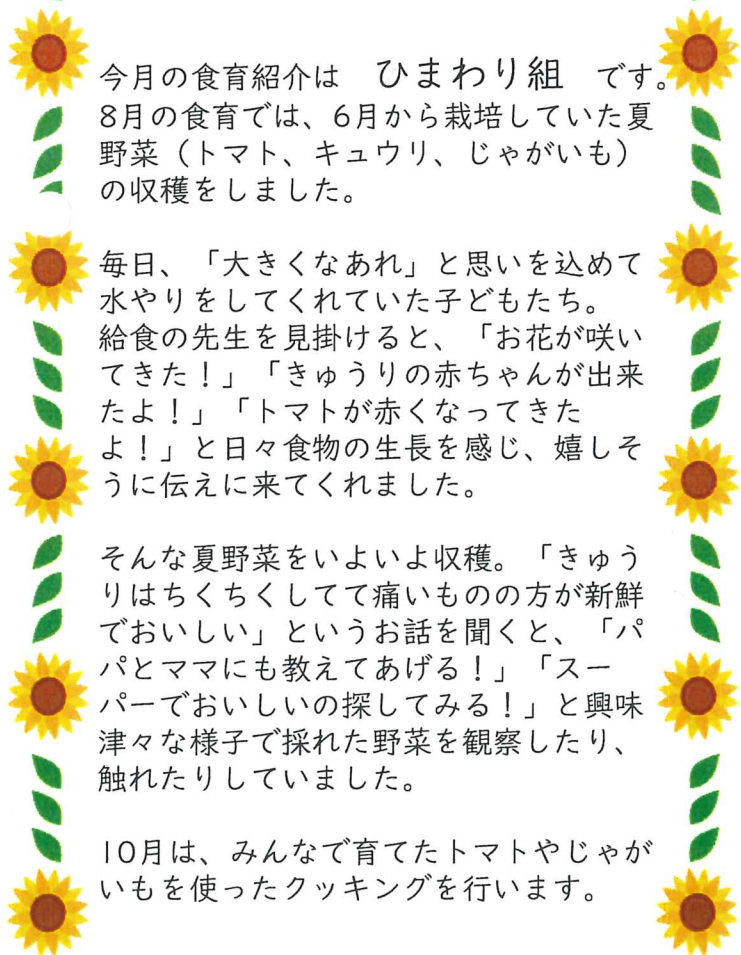
食欲があっても下痢の回数が多い場合は、腸を休ませるため食事の量を控えめに調節しましょう。何を食べるかは便の様子をみて決定していきます。

A 水様便なら水分を主に摂ります。下痢の症状が見られるときは、甘味のある飲食は避け、冷たいものは温めてください。

B ドロドロ便ならドロドロの食べ物（五分粥・ベビーせんべい・うどんのくたくた煮・野菜の煮つぶし）を摂ります。

C 便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物（粥・うどん・白身魚の煮付け等）を目安として摂ります。

嘔吐や下痢のときは柑橘類・油脂類・繊維質などの消化の悪い物は回復を遅らせるので避け、またタンパク質製品も腸内で発酵するのでしばらく避けるようにすると良いです。

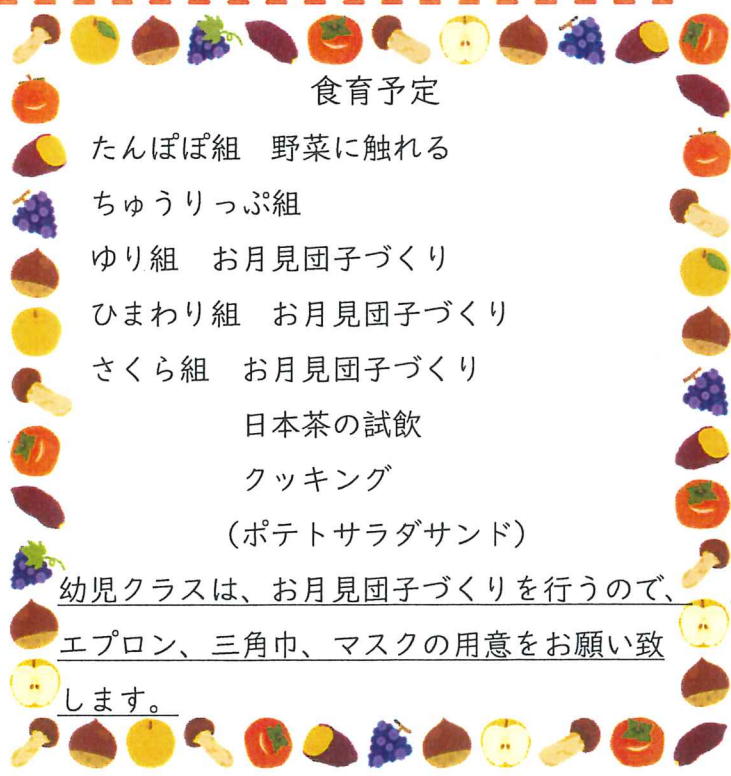


今月の食育紹介は ひまわり組 です。
8月の食育では、6月から栽培していた夏野菜（トマト、キュウリ、じゃがいも）の収穫をしました。

毎日、「大きくなあれ」と思いを込めて水やりをしてくれていた子どもたち。給食の先生を見掛けると、「お花が咲いてきた!」「きゅうりの赤ちゃんが出来たよ!」「トマトが赤くなってきたよ!」と日々食物の生長を感じ、嬉しそうに伝えに来てくれました。

そんな夏野菜をいよいよ収穫。「きゅうりはちくちくしてて痛いものの方が新鮮でおいしい」というお話を聞くと、「パパとママにも教えてあげる!」「スーパーでおいしいの探してみる!」と興味津々な様子で採れた野菜を観察したり、触れたりしていました。

10月は、みんなで育てたトマトやじゃがいもを使ったクッキングを行います。



食育予定

- たんぽぽ組 野菜に触れる
- ちゅうりっぷ組
- ゆり組 お月見団子づくり
- ひまわり組 お月見団子づくり
- さくら組 お月見団子づくり
- 日本茶の試飲
- クッキング
- (ポテトサラダサンド)

幼児クラスは、お月見団子づくりを行うので、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願い致します。

旬の食材のご紹介

- 【きのこ類】
- 【果物】 ・りんご・柿・梨・ぶどう・栗
- 【魚】 ・さんま・鮭・カレイ・鯖
- 【イモ類】 ・さつまいも・里芋