

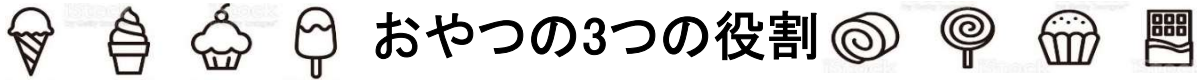
給食通信



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。睡眠とバランスの良い食事でも元気に春を迎えましょう。

冬を元気に過ごす ～『おやつ』と『水分補給』～

寒く乾燥した冬は、感染症が流行しやすくなります。感染症に負けず、冬元気に過ごすためには、免疫力を高める事と、乾燥への対策が大切です。その為の『おやつ』と『水分』の摂り方のポイントをお話したいと思います。



おやつには、食事を補助する役割があります。この役割を知って、おやつを選ぶことが大切です。

とりきれないエネルギーや栄養素を補給

食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素を、おやつで補います。特に胃が小さく食べむらがある幼児にはおやつは欠かせません。

リラックスして気分をリセット

好きなおやつを食べる事には、リラックス効果があります。また、遊びに夢中な子どもの気分を変えて休ませることでけがの予防や水分補給ができます。



いろいろな食感を体験

様々な食感を味わうことができるのも、おやつならではの、『これはどんな食感だろう』と、食べ物を口に運ぶ楽しさや食感を知る、食育の絶好の機会です。

《 冬こそ水分補給が大切！ 》

冬のこんな場面では、特に体内の水分が不足しがちになります。こまめに水分を摂りましょう。

～ こんなとき、体カラカラ ～

- ・暖かい室内にいるとき・・・暖房をかけた冬の室内は汗ばむほど暖かいこともあります。
- ・外遊びのあと・・・冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。
- ・起床後すぐ・・・寝ている間、冬でも子どもはたくさんの汗をかいています。
- ・車に乗っているとき・・・少しの間だからと上着を着たままでいると、汗をかきます。
- ・入浴後・・・冬は湯の温度を上げていることもあり、注意が必要です。

※脱水に要注意！！

こんな時は、体内の水分が足りていないといえます。

- ・尿が少ない
- ・うんちが固い
- ・くちびるが乾いている

【水分のとり方】

いつ？ ...およそ30分から1時間おきくらいが目安ですが、食事とおやつがしっかりとれていれば汗のかき具合をみながら、遊びの合間に声をかけるくらいで大丈夫。

何をとり？ ...麦茶には糖分がないので、水分補給には欠かせません。ナトリウム・カルシウム・カルシウムなどのミネラルが微量に含まれています。汗をかくとこれらの成分は体から失われてしまうので麦茶で補うとよいでしょう。





給食レシピ

太子保育園
R5.2

じゃこ大豆ご飯 (子ども1人分)

〈材料〉

米	40g	みりん	小さじ1
水煮大豆	10g	しょうゆ	大さじ1
しらす	10g	ごま油	小さじ1
あさつき	5g	胡麻	少々
かつお節	5g		



〈作り方〉

- ① 米をとぎ、炊く。
- ② あさつきは細かめの小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、しらすを炒る。大豆を加え調味料、ごま、かつお節を加え炒める。
- ④ 最後にあさつきを加えさっと炒め、御飯に混ぜ、完成。

節分と豆まき



おにはそと!
ふくはうち!

節分の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使います。「鬼は外、福は内」と言いながら、大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

《 家庭での豆まきで気を付けたいこと 》

「鬼は外！福は内！」と言いながら、豆まきを楽しむご家庭もあると思います。しかし「小さい子どもにとっては危険もある」ということです。福豆は「年齢の数」食べると一年健康に過ごせるなど、言い伝えられていますが、乾煎りした大豆やナッツ類は、気道に入りやすいので要注意の食べ物です。「小さく砕けば大丈夫」と思いがちですが、器官に入りやすくなってしまふので、食品をかみ砕く力や飲み込む力が未発達な乳幼児(5歳まで)は与えることを控えることが推奨されています。

※消費者庁通達、ガイドラインより

