



給食メモ



あけまして おめでとうございます

本年も、箱舟保育園の給食を安全でおいしく 楽しいものにしていきたいと思っております。
ご意見・ご感想等ございましたら、参考にさせていただきますので、お聞かせください。 どうぞよろしくお願いいたします。

体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。体調が悪い時には、食欲が落ちていたり胃腸が弱っていたりすることもあるので、症状に合わせた食事をする必要があります。

どんな栄養が必要？

たんぱく質・・・体をあたためて体力を維持するために必要です	} ＋水分 発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、こまめに補給しましょう！
炭水化物・・・発熱や咳などで消費されるエネルギーを補給します	
ビタミンA・C・・・皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます	

症状別 お勧めの食事

- *熱がある時・・・水分とエネルギーを補給できるもの ex 雑炊・うどん・果物など
 - *のどが痛い時・・・口当たりやのどごしの良いもの ex 茶碗蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など
 - *下痢をしている時・・・十分な水分とミネラルを補給でき、消化のよいもの ex おかゆ、豆腐料理、野菜たっぷりのスープ など
- 体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

お正月のたべもの

日本では、お正月に食べる伝統的な食べものがたくさんあります。地域によって食材や味付けに違いはありますが、それぞれの食べものには様々な願いがこめられています。

おせち料理

「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。

<代表的なおせち料理のいわれ>

えび

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味がある。



数の子

数の子にはしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味がある。



伊達巻

形が巻物に似ているため、知識が増えるように願いが込められている。



田作り

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



黒豆

まめで健康に暮らせますようにという意味が込められている。



食がが悪いからお節料理を用意しないご家庭も増えてきているとは思いますが、お正月にだけ食べられる特別なお料理、ぜひご用意ください！ 謂れを伝えながら、食事を楽しんでください

ご家庭で激しい下痢やおう吐があった場合は、担任まで必ずお知らせください。

飛沫感染などが考えられる場合には、食器を使い捨てのものに変更させていただきます。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないようご配慮をお願いいたします。