

12月



給食だより

2022年12月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



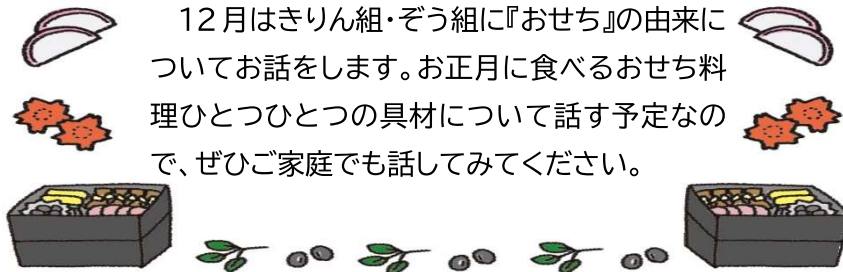
体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- **下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。(うどん、おかゆなど)
- **便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。(芋類、豆類など)
- **発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。(うどん、おかゆなど)



12月はきりん組・ぞう組に『おせち』の由来についてお話をします。お正月に食べるおせち料理ひとつひとつの具材について話す予定なので、ぜひご家庭でも話してみてください。



冬至にすること



1年で最も昼が短くなる冬至。運が付くとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

・冬至(22日)の給食はかぼちゃ含め煮です。



今月のレシピ

- ◆れんこんの揚げ団子
- ◆ほうれん草のカップケーキ

