



H29. 12
いちじまこども園
 調理室 安達 由紀
 堀 亜紀
 吉住 亜由美
 細見 艶子

食育だより

今年も残すところ後わずかとなりました。朝晩の冷え込みや、空気が乾燥しているこの時期は風邪等にかかりやすくなります。体を温めるダイコン・カブ・ハクサイなどの冬野菜を食べて乗りきりましょう！

また鍋物やシチュー等がおいしい季節です。家族団らんで食事を楽しみ、身も心も温まってください！



畑の様子

こども園の畑では、カブや菊菜・ブロッコリーなどがたくさん収穫できました。ハクサイやダイコンはもう少しで収穫できそうです！生長した野菜は、各クラスで収穫体験やスープなどのクッキングをして冬の旬を味わいます。

また、キャベツの苗植えや来年度に向けて小麦の種も蒔きました。大きくなるのが楽しみです！！



苗はそっと持つんやで



種が土にしっかり付くように踏んでいるよ！

作ってみませんか？

＊ ＊ イワシの香草パン粉焼(4人分) ＊ ＊

材料

イワシの開き……2枚	ウスターソース……大さじ2
パン粉……………30g	パセリ……………2g
ニンニク……………5g	粉チーズ……………大さじ1
オリーブ油……大さじ2	

作り方

- ①イワシは半身に切り、ウスターソースで下味をつける。
- ②パセリとニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ボウルにパン粉・粉チーズ・オリーブ油と②を混ぜ合わせる。
- ④①に③をまぶしつけ、200度のオーブンで10～15分焼けば出来上がり！

※苦手な青魚でも食べやすくなりますよ！

体調不良のときの食事

体調不良の時は、症状にあわせた食事が摂れると良いですね。

飲み物

熱があるときや下痢をしているときは、水やスポーツ飲料、薄めの番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいとされています。(ハチミツや黒砂糖は1歳を過ぎてからがよいです)

食べ物

すりおろした果物や野菜、スープ類、お粥や煮込みうどんなど、消化がよく温かいものがよいでしょう。繊維質や脂質の多い物は消化が悪いため控えましょう。落ち着いてきたら、豆腐や卵なども入れていき、だんだんと普通食に近づけていくことが好ましいです。

【矢印の順に消化がよくなります。
 病状によって使い分けてくださいね。】

ごはん→おかゆ→おもゆ



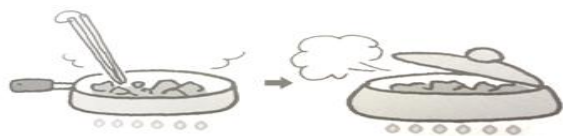
パン→トースト→パン粥



リンゴ(そのまま)→すりおろしリンゴ



炒め野菜→蒸し野菜



いつもの味付けより薄味にするとよいです。