

給食だより 2かっ号

(令和3年2月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈2月の給食目標〉きれいに食べよう

冬場は感染症が流行する季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。子ども達がしっかり手を洗っているか大人が確認してあげることも大切です。

手洗い以外にも、うがいや十分な睡眠、しっかり食べて栄養をとることも大切です。寒い時期も元気に過ごせるよう気をつけていきましょう。

正しい手洗い方法



2月のおたよりのテーマ 調子が悪い時の食事

毎月19日は食育・共食の日

熱があるときの食事



熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。また、ビタミンの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物でビタミンをプラスしましょう。

〈例えば…〉

- ★おかゆの水分を多めにする。
- ★野菜スープで水分とビタミンを補給する。

お腹をこわしたときの食事



消化が良いものが一番！やわらかく煮込んだ料理にしましょう。油が多い料理は消化が悪いので控えましょう。

〈例えば…〉

- ★おかゆにすりおろしたにんじんや大根を入れる。
- ★フレンチトーストのようにパンもやわらかく調理する。

吐き気があるときの食事



のどごしが良い料理にしましょう。また、嘔吐により水分が失われるため、水分もしっかりとりましょう。

〈例えば…〉

- ★おかゆに豆腐を入れて煮崩す。
- ★じゃがいもをしっかりと煮てみそ汁にする。



お腹の風邪にかからないために

今年はコロナウイルス感染症対策で手洗い等徹底されていて昨年度のような流行はみられていませんが、冬場の寒い季節は下痢や嘔吐症状があるお腹の風邪（感染性胃腸炎）が流行する時期です。

この多くの場合原因はノロウイルスです。感染が広がりやすいウイルスなので、すぐに家族や、園全体に流行してしまうので継続して予防していきましょう。

ノロウイルス予防のポイント

*嘔吐物や下痢便から感染します。処理する場合は使い捨て手袋等を使用し、手をしっかり洗いましょう。

*空気中のウイルスからも感染します。嘔吐物が付いた服等はビニール袋に密閉し、部屋の空気を入れ替えましょう。

症状が出たときは…



- ・早めに医療機関を受診し、医師の指示を仰ぎましょう。
- ・ひどくないためにも家でゆっくりと体を休めましょう。



レシピコーナー ~2月~

カラフルな洋風のお寿司です♪

洋風寿司（4人分）

〈材料〉

米	2合
水	酢飯の規定量
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	少々
人参	1/3本
きゅうり	1/2本
ハム	3枚
プロセスチーズ	60g
ごま	少々

〈作り方〉

- ①米を炊く。
- ②酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り火にかけて砂糖を溶かす。
- ③合わせ酢が熱いうちにご飯に混ぜる。
- ④人参をさいの目に切り、茹でる。
- ⑤きゅうり、ハム、チーズもさいの目に切る。
- ⑥酢飯に具材とごまを混ぜ合わせる。

♪酢飯の上に具材をきれいに乗せても良いです。えびや炒り卵をプラスしても色鮮やかにになります。

1日1回は乳製品をとりましょう!

カルシウムは日本人の食生活の中で不足しやすい栄養素です。乳製品はカルシウムの吸収率が他の食品に比べて高いといわれています。

1日1回は乳製品をとる習慣をつけると良いですね。

乳アレルギーがある子は、豆腐、骨ごと食べる小魚、小松菜等からカルシウムを補うようにしましょう。

