

〈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。特に、外出から帰ってきた後や、食事前等は手洗いをしっかりとする習慣を身に着けましょう。子ども達が上手に洗えているか、大人が確認するのも大切です。

手洗い以外にも、十分な睡眠、しっかり食べて栄養をとること、元気に体を動かすことも免疫力を高めるために大切です。



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




 **体調が悪い時の食事**

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。また、嘔吐や下痢があると、脱水になりやすいです。飲み物やスープなどで水分を補うように心がけましょう。医師の指示のもと、経口補水液（OS-1 等）を活用するのも良いでしょう。

体調が悪く食欲がない時は無理に食べる必要はありませんが、食べられる時は、胃腸に負担がかからない消化の良いものにしましょう。おかゆやうどん等をやわらかく煮込んだ料理にしましょう。油が多い料理やスパイスが効いている料理は胃腸に負担がかかるので控えます。

離乳食を食べている小さいお子さんは、体調が悪いときは、離乳食の段階を1つ前に戻してあげると良いでしょう。体調が戻り、便の具合も普段通りになったら食事も元の段階に戻すようにしましょう。

 **症状が出たときは**



- ◎早めに病院に受診して、医師の指示をもらいましょう。
- ◎ひどくならないために、おうちでゆっくりと体を休めましょう。
- ※特に、感染性胃腸炎（嘔吐下痢症状）の場合、症状が治まった後でも、3週間以上も便中にウイルスが排出されます。症状が治まった後も、油断せずに、トイレ後やおむつ替え後の手洗い・消毒を徹底するようにしましょう。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の薄め方

【準備するもの】塩素系漂白剤(ハイター等)、水、ペットボトル等の容器

物の消毒やふき取り		嘔吐物の廃棄（袋の中で嘔吐物を浸す）	
塩素の量	水の量	塩素の量	水の量
10ml	3L	50ml	3L

※金属に塩素系漂白剤を使うと腐食してしまうため、消毒した後は水拭きでしっかりとふき取るようにしましょう。

★ レシピコーナー ～2月～

あんバタークッキー（3人分）

〈材料〉

小麦粉 50g
粒あん 50g
バター 25g

〈作り方〉

- ①材料を混ぜてまとめる
- ②生地を丸めて、平たく成型する
- ③180℃に予熱したオーブンで10分程焼く

※焼き時間や温度は様子を見ながら調整してください



少ない材料で簡単に作ることができます。

しっとりとした食感で、あんこが苦手なお子さんでも食べやすいクッキーです。

【1人分の栄養価】

エネルギー157kcal たんぱく質2.3g 脂質6.8g 食塩0.2g

スノーマンクッキー（4人分）

〈材料〉

小麦粉 80g
砂糖 20g
油 30g
粉糖 適量
プリッツ 適量

〈作り方〉

- ①小麦粉、砂糖を混ぜる
- ②油を加えひとまとまりにする（生地がパサつく場合は油を少しずつ追加する）
- ③小さく丸めて2つ並べ、雪だるまの手のように小さくしたプリッツを刺す。
- ④予熱したオーブン170℃でアルミホイルをかけて20分焼く。※温度や時間は、様子を見ながら調整する
- ⑤冷めたら粉糖を振りかける



雪だるま形がかわいいクッキーです。チョコペンで顔を書いても可愛いです。

【1人分の栄養価】

エネルギー166kcal たんぱく質1.8g 脂質8.0g 食塩0.0g

1日1回は乳製品をとみましょう！

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。成長期の子ども達は大人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしていくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

乳製品はカルシウムの吸収率が他の食品に比べて高いため、1日1回乳製品をとる習慣をつけると良いですね。乳製品がとれない場合は、豆腐、骨ごと食べる小魚等からカルシウムを補うようにしましょう。

