給食だより⑪

平成 29 年 2 月
認定こども園深江幼稚園
給食室から

待ち遠しい春

2 月は冬本番の時期。
まだまだ寒さが続きますが暦の上では春（立春・2 月 4 日）を迎えます。
三日寒い日があると、四日暖かいという日「三寒四温」を繰り返しながら春へと向かいます。

～節分～（2 月 3 日）

本来節分というのは、季節の分かれ目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。その中でも立春は冬が終わり春が始まる日として重要な意味を持っていたため節分というとこの日を指すようになったそうです。（子どもの栄養　参考）

＝寒さに負けない食生活を＝

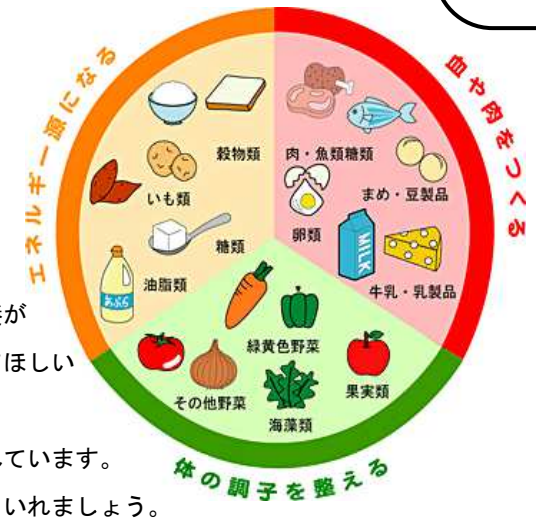
2 月は最も気温が低く、空気も乾燥しています。インフルエンザや胃腸炎などの流行には注意が必要です。手洗い、うがいはもちろん大切ですが菌に負けない強い身体をつくることが大切です。毎日の食事から、多くの栄養素を摂りいれて丈夫な身体づくりを心がけましょう。

≪食べ物の役割≫

食べ物にはそれぞれに違う役割があります。
好きな食べ物だけを食べるのではなく、
赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましょう。

※豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど摂りたい栄養がたくさん詰まっています。こどもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

※冬の野菜には寒い時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。
丈夫な身体づくりのためにも日頃からしっかり食事に摂りいれましょう。



≪体調の悪い時の食事の対応≫

① 発熱しているとき・・・水分補給をこまめにして、熱による発汗で失われる水分を補います。症状が熱だけで、食欲があれば普段の食事で様子を見ましょう。

② 下痢しているとき（お腹をこわしているとき）・・・水分が失われるので水分を補給します。湯冷まし、番茶、子ども用イオン飲料、薄めのリンゴジュースなど与え、食事は消化の良いものにしましょう。揚げ物や柑橘系のジュース、乳製品は下痢を悪化させることがあるので控えます。

③ 嘔吐があるとき・・・嘔吐が激しい時には食事を中止します。少し落ち着いて食欲が出てきたら水分補給から徐々におもゆ、パンがゆ、つぶした湯豆腐、すりおろしリンゴなどを与えましょう。

季節の「食べものことわざ」

煎り豆に花が咲く・・・この豆とは大豆のことです。

大豆は小豆などほかの豆と違い、煮ないで煎っただけで食べられる特徴があります。しかし当然のことながら、煎った大豆から発芽することはありません。そこで、「煎り豆に花が咲く」は絶対にありえないことのたとえにされます。（子どもの栄養　参考）