

給食だより

こども園 いしはら  
給食室 No.241  
R7.10.28(火)

# いただきますーす！！

今月は『秋まつり』があり、給食室では『カレー』と『うどん』のお手伝いをさせて頂きました。今年は保育園のカレーをイメージした具材にしました。ゲームコーナーのイメージに合わせて、人参をお魚に型抜きしてみました。気付いてくれましたか？楽しい雰囲気の中で食べる食事はいいものですね！！



## 10月のお楽しみメニュー

(1回目)



《おやつ》

\*たこ焼き風

《給食》

\*焼き鳥

\*フライドポテト

\*冷やしきゅうり

\*フランクフルト

\*焼きとうもろこし

\*みそ汁



ハロウィンの日(10/31)に2回目のお楽しみメニューをする予定です。もとの献立を少しハロウィン風にアレンジしようと思っています。



ここ最近、気候の変化が激しく寒暖差などで体調が崩れやすい状況が多いように思います。今年はインフルエンザも早くに流行りはじめ季節感がだいぶ変わってきているように思います。これからグッと寒くなってくるので風邪など引かないように体調を整えましょう！！

## 風邪の三大鉄則(栄養・保温・安静)

- ①よく食べ・よく遊び・よく眠る(バランスのよい体づくり)
- ②適度な薄着を心がける(ウイルスと戦う抵抗力UP)
- ③部屋の保温・加湿
- ④人混みを避けマスクの使用(ウイルスの侵入を防ぐ)
- ⑤手洗い・うがいを習慣づける



日頃からの心がけと、バランスの良く組み合わせた食事と元気に寒さを乗り越えていきましょう。

## 風邪の食事対策



◎発熱・寒気

→水分とエネルギー補給

\*食欲不振：冷たい果物

\*たんぱく質・ビタミン類：免疫力・抵抗力



◎鼻水・鼻詰まり

→発汗・殺菌作用のある食べ物

\*ねぎ・しょうがなど

\*ビタミンA：粘膜強化

◎せき・のどの痛み

→刺激物を避ける

\*喉通りの良いもの

\*ビタミンA：粘膜保護

\*水分・ミネラル補給(下痢)



◎下痢・吐き気

→消化の良い食べ物

\*穀類中心にこまめに



まずは、朝ごはんをしっかり食べてみませんか？脳と身体を目覚めさせ、カラダのリズムを整えることで、元気に一日スタートできます。毎日健康に過ごせるように意識してみましょう！！

