

# 給食だより



2023年 12月  
認定こども園 世田谷ベアーズ  
栄養士

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。かぜをひかないためにも、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAの3つの栄養素を意識して摂取し、体調に気を付けましょう。

## おなかを壊した時の食事

子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。  
日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合には経過をよく観察し、便だけではなく全体の体調の様子にも注意しましょう。

## ○食事のポイント○

- 消化の良い食品で柔らかく十分に煮る。消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- 温かく調理したものを食べる。冷たいものや香辛料は避ける。
- 1回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- 水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等を体調を見ながら与える。
- 牛乳、乳製品は避ける。
- りんごはペクチンが多く便を固める作用があるので、食べられるようになったら食事に取り入れる。
- よく噛んで食べる。



## 冬至に南瓜を食べよう

冬至は、太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んでいます。冬至を境に運氣が上昇するので、厄除けや病気に効果があると伝えられている南瓜を食べて無病息災を願います。栄養価の高い南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の欠かせない食べ物だったようです。ご家庭で南瓜料理を食べてみてはいかがでしょうか。

## 人気のおやつレシピ\_マシュマロおこし



### ○材料 (約2人分)

- プレーンコーンフレーク…30g
- マシュマロ…12g
- 無塩バター…12g

### ○作り方

1. コーンフレークを細かくしておく。
2. 鍋に無塩バターを溶かし、マシュマロを入れる。
3. 2に入れたものが全て溶けたら火を止め、コーンフレークを入れて混ぜる。
4. 四角いバットなどにうつつし押し固め、冷蔵庫で冷やす。
5. バットから出し、お好みのサイズに切り分ける。
6. 完成 🌸

おかわりも空っぽになるほど大人気  
メニューです！  
是非おうちでもお試しください😊

