



なのはなだより

令和7年1月 きゅうしょくしつ

まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けずに遊ぶ子どもたちの声を聞きながら、楽しく給食を作っています。給食では苦手な物もあり減らして欲しいという子どももいますが、食べることが好きな子どもは「大盛にして」と言ってたくさん食べたいという気持ちもありおかわりもよくしています。今月から、ひまわり組は就学に向けて給食時に牛乳の量を増やしたり、盛り付けの量を増やしたりして学校給食で困らないようにしています。また、小学校の給食時間は20分ということから保育所も少しずつ喫食時間を調節していきます。

冬を元気に過ごす“水分補給”

今年はいつもより早くインフルエンザなどの感染症が流行しました。感染症に負けず、元気に過ごすためには免疫力を高めることと、乾燥への対策が大切です。今月は水分補給と冬野菜を使った免疫力アップの料理を紹介したいと思います。

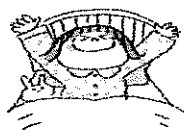
冬でも体はカラカラ！水分補給を忘れず

冬は厚着になりやすく室内の暖房でじんわりと汗をかきます。夏ほどの暑さはないので、つい水分補給を忘れがちになり気づいた時には脱水症状になっていることもあります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内や喉が乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなる為、こまめな水分補給をし、口内や喉を湿らせると感染対策としても効果的です。保育所でも、こまめに水分補給をするように心がけています。



水分補給をするタイミングはいつ？

- ・起床後すぐ
- ・暖かい部屋にいる時
- ・外遊びのあと
- ・車に乗っている時
- ・入浴後
- ・・・寝ている間、冬でも子どもはたくさんの汗をかいています
- ・・・暖房をかけた冬の室内は汗ばむほど暖かいこともあります
- ・・・冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます
- ・・・少しの間だからと上着を着たままでいると、汗をかきます
- ・・・冬はお湯の温度を上げている場合もあり、注意が必要です



冬野菜を食べよう

冬野菜はウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあるビタミンA・Cが含まれている食材が多くあります。そこで冬野菜を使った簡単レシピを紹介したいと思います。

《レンジで簡単オムレツ》

《材料》 大人2人分

- ・ほうれん草 40g
- ・ベーコン 15g
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・牛乳 150ml
- ・卵 2個
- ・コンソメ 小さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草を洗って食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る
- ② 卵を耐熱容器に割り、牛乳、コンソメ、塩を加えて混ぜる
- ③ ①を②に加え、チーズをパラパラかける
- ④ ふんわりラップをして600wで5分加熱して出来上がり

《ブロッコリーサラダ》

《材料》 大人2人分

- ・ブロッコリー 80g
- ・キャベツ 40g
- ・人参 40g
- ・うす揚げ 12g
- ・マヨネーズ (マヨドレ) 24g
- ・カレー粉 少々

《作り方》

- ⑤ 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でる
- ⑥ うす揚げは千切りにし、フライパンでカリッと炒める
- ⑦ ①と②をマヨネーズとカレー粉で和える

今月、新メニューで出しました。カレー風味で食べやすい一品です。

ビタミンA,Cが含まれている食材としてほうれん草、人参、ブロッコリーなどもあります。今は野菜が高いため、冷凍のブロッコリーやほうれん草を使用されても大丈夫です。他にもカット野菜などを使用して、上手に野菜を取り入れましょう。