

食育だより No. 8

2020年11月1日 みなみひの保育園

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



症状別・目的に合わせた食事と栄養ガイド①

熱があるとき：食べられない場合も水分補給はしっかりと。

1 機嫌がよく食欲がある・食欲があり元気があるなら食べさせてもいいですが、おかゆや煮込みうどんなどの消化のいいものをおすすめです。

2 熱が高く食欲がない・食欲がなければ無理に食べさせないように。脱水症状を起こさないように水分補給を優先させます。

3 熱が下がってきたら・豆腐や果物などタンパク質やビタミンを含む食材を少しずつ増やし、体力の回復を助けます。

食事がとれないときの水分補給には、エネルギー源になる糖質や汗で失われたミネラルを含むイオン飲料が最適。冷たいゼリーやシャーベットもおすすめです。

食育活動

園庭では、芋畑につるがたくさん張り、葉が生い茂り、すくすくと芋が育っています。子ども達は、園庭に出ると「お芋沢山できているかな。」「いつ食べられるかな。」と、今月の芋掘りを楽しみにしています。春・夏野菜の栽培も一段落し、子ども達と担任で各クラスのプランターの雑草や残った茎をきれいにしました。「きゅうり、美味しかったね。」



「オクラ、こんなに固くなってまだあるよ。」など話しながら、秋・冬野菜を植える準備をしました。ひまわり組が育てたメロンはハロウィンメロンとしてみんなの目を楽しませています。

今月のお誕生日メニュー

- | | |
|----------------|------------|
| ・わかめごはん | おやつ |
| ・ささみのコーンフレーク揚げ | ・黄な粉のパンケーキ |
| ・小松菜の納豆あえ | ・牛乳 |
| ・みそ汁 | |
| ・みかん | |

