



給食だより

1月号



平成31年
1月10日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

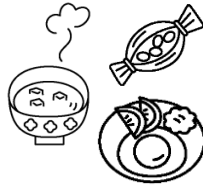
体を温める食事



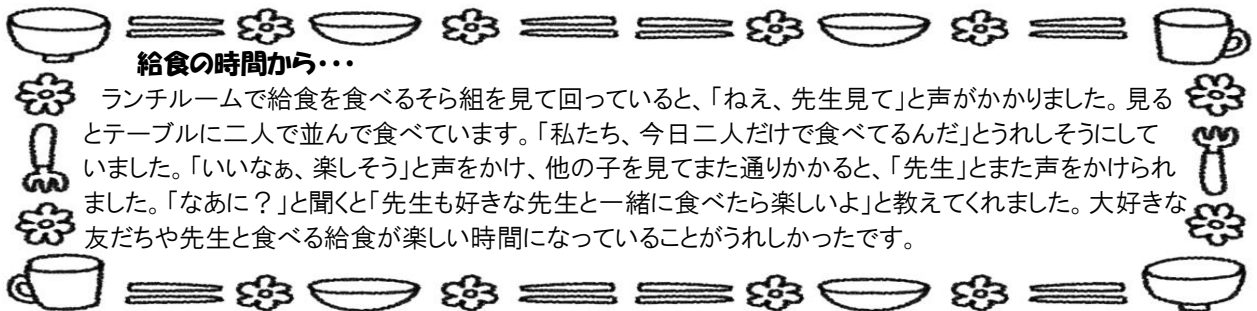
年末年始を過ぎるころから一段と寒さが増してきます。子どもたちの中には体の芯から冷えてしまい、看護師に体調不良を訴えてくる子もいます。風邪などの感染を防ぐためにも体を温めることは大切です。給食でも具だくさんのスープや煮物など体の温まるメニューを取り入れています。ご家庭でも、朝食のメニューに温かいスープや味噌汁などを取り入れると、睡眠後下がっている体温を上げて元気に活動できます。

体を温める朝ごはん

- ・ごはん+納豆+汁物(味噌汁やスープ)
- ・ごはん+卵+汁物
*卵は生で食べる場合は鮮度に気を付けましょう
- ・鮭おにぎり+汁物
- ・チーズトースト+汁物
- ・サンドイッチ(卵やツナ、ハムなど)+汁物
など



ごはんやパンなどの主食だけでなく、たんぱく質を加えることで体が温まります。また、温かい汁物を付けることも効果的です。



給食の時間から...

ランチルームで給食を食べるそら組を見て回っていると、「ねえ、先生見て」と声がかかりました。見るとテーブルに二人で並んで食べています。「私たち、今日二人だけで食べてるんだ」とうれしそうにいました。「いいなあ、楽しそう」と声をかけ、他の子を見てまた通りかかると、「先生」とまた声をかけられました。「なあに？」と聞くと「先生も好きな先生と一緒に食べたら楽しいよ」と教えてくれました。大好きな友だちや先生と食べる給食が楽しい時間になっていることがうれしかったです。

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスが流行する時期です。嘔吐、下痢、発熱などの症状が出て、ほんの少しのウイルスでも感染が広がりますので、注意が必要です。

＜感染予防のためには＞

- ・調理前は十分に手洗いをし、食品は十分に加熱しましょう。
- ・食べるときにも手洗いをしっかりとしましょう。
- ・調理器具などはよく洗浄し、必要に応じて塩素系漂白剤で消毒しましょう。

* 台所用塩素系漂白剤の使い方は、表示をよく読んで正しく使うようにしましょう。

