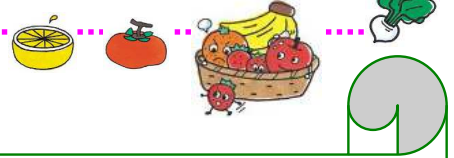


給食からのおたより

12月号 西川報徳保育園



寒さもいよいよ本番！！の季節となりました。寒くなってくると、体力も低下してきてビタミン不足になり風邪を引きやすくなります。特にこの時期は、風邪だけでなくインフルエンザが流行ってきます。寒さに負けない丈夫なからだを作るために、ビタミンを多く含む食品(柑橘類・根菜類・緑黄色野菜)や、からだの芯から温まる食事(シチュー・鍋ものなど…)をとり、冬を乗り切りましょう！！



からだの便りに目を傾けていますか？

人間は、エネルギー(運動)・便・体温による排泄(発散)してこそ食べ物を食べることができます。“食べたくない”というのは、からだを守っているからなんです。

特に便では、お子さんのからだの状態がわかりますので、時々、便の様子を確認してみてください。

良い便の条件

- ・中くらいのバナナ2~3本(200~300g)
- ・バナナの硬さ…水分含量75~80%
- ・粘り気は味噌くらいが理想
- ・便切れの良さ
- ・乾草の香り
- ・うんちの比重は1.06…静かに漂う

便の臭い・色と健康

- ・すっぱい臭い…腸内異常発酵
- ・焦げ臭い…小腸低下機能(下痢状)
- ・生臭い…出血が原因(黒色タール状)
- ・腐った臭い…血液・粘液の分解が進む
- ・灰白色…胆汁の分解がストップ・胆道系疾患
- ・黄褐色…健康
- ・黒ずんだ色…腐敗菌が繁殖
- ・黒…胃腸からの出血
- ・赤…直腸付近の出血

- *タンパク質の多い食事→沈む
- *脂質の多い食事→浮く
- *噛まない・胃腸の具合悪い→浮く
- *消化が良すぎる→粘って、沈む



ミニレシピ マヨネースパン



おやつに
どーぞ☆

材料(2個分)

- ・バターロール…2個
- ・ベーコン…10g
- ・玉ねぎ…30g
- ・ホールコーン(缶)…10g
- ・マヨネーズ…10g
- ・とろけるチーズ…20g

作り方

- ① ベーコンは千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② ベーコンを炒めて、油が出てきたら玉ねぎを炒める。
- ③ ②のあら熱が取れたら、コーン・マヨネーズと和える。
- ④ パンに切り込みを入れて③をはさみ、上にチーズをのせる。
- ⑤ オープンでチーズがとろりとするまで焼いたら、出来上がり☆

今月の給食目標

病気に負けない
体をつくろう！



MERRY
X'MAS

今月の予定

- 6日(土)保育発表会
- 12日(金)お誕生会
- 25日(木)クリスマス会

※12日・25日はお弁当包みに
箸だけを包んで持たせて下さい。