

令和6年2月1日

保護者各位

## 給食だより 2月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

1年で1番寒く、風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐにうがい・手洗いをして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの感染予防策をしっかりと取りましょう。

今月のテーマ

### 体調が悪い時の食事

感染予防対策をしても、風邪やインフルエンザ等になってしまうことがあります。体調が悪くなった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

#### 《 症状にあった食事例 》

具合が悪い時は胃腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあるので、胃腸にやさしい食事にして、焦らずに、少しずつ食べましょう。



熱がある時

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。



吐き気がある時

口当たりやのどごしが良く、水分の多いものにしましょう。カレーや胡椒など刺激の強いものは避けます。



下痢がある時

消化の良いものを心がけ、繊維分の少ないものをやわらかく調理しましょう。粥は、症状の回復に伴って、流動食→三分粥→五分粥→全粥と移行します。脂肪の多いものや油を使った料理は避けましょう。



旬の食材を食べよう 菜花



$\beta$ カロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含みます。 $\beta$ カロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあり、免疫力を高めたり、風邪予防などに効果があるといわれています。

菜花を使ったレシピを紹介！ 菜花のお浸し

《材料 2人分》

菜の花 70g、花鰹 1g、A(醤油 小匙 1/2、砂糖 小匙 2/3)

《手順》

- ① 菜の花を柔らかく湯がく。かたく絞り、水気をしっかりと切る。
- ② ボールに①と A、花鰹を入れてよく和えれば出来上がり。

