



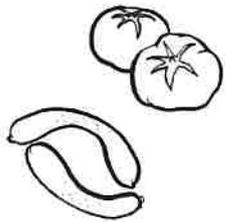
# 給食だより



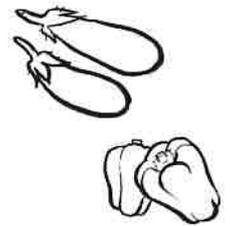
平成31年2月1日  
太山寺保育園

暖冬と言われているものの、毎日寒い気候が続いています。年が明けてからの疲れや寒さで体調を崩していませんか？寒い季節もあと少しです。風邪やインフルエンザの流行シーズンですので、予防しながら元気にこの冬を過ごしましょう！

## 野菜好きになるには



野菜が苦手で食が進まない子が時々見受けられます。保育園でもそんな子どもを減らしたいという職員の声から、野菜を好きになる献立を取り入れています。ご家庭でも参考にしてください。



### 1 強制するのは逆効果

無理やり食べさせると嫌な記憶が残ってしまう。その子にあった食べられる量を考慮する。

### 2 考慮した調理方法

サラダだったら食欲がわくようなカラフルな彩りにしたり、あえて野菜そのものがわかるようにスティックにしたりして「野菜の味を分かって食べることが出来た」という自信を持たせる。

### 3 大人も一緒に食べる

大人も美味しそうに一緒に食べる。「これ、おいしいよ」と声掛けをしたりして楽しい食卓の雰囲気になるようにする。

## 給食人気野菜レシピ

### ひじきのサラダ(4人分)

材料 ・ひじき(園では乾燥ひじきを使用) 20g程 ・きゅうり 4本 ・セロリ 1/2本  
・ハム 5枚程  
・醤油 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・お酢 大さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・塩 少々

#### 作り方

- ① 乾燥ひじきは水に浸けてふやかしておく。ふやかしたらザルにあげてお湯で茹でる。
- ② きゅうりは輪切りにして塩もみする。セロリは細かく切って茹でる。ハムは千切りにする。
- ③ 塩もみしたきゅうりを水で洗い、絞る。
- ④ 茹でたひじきは食べやすい大きさに切って、ボールに野菜とハムも入れる。
- ⑤ 調味料を全部合わせて混ぜて、ボールの野菜と和えたら完成！



給食の定番の人気献立です♪  
ひじきが入っているので栄養豊富サラダです(〇)/

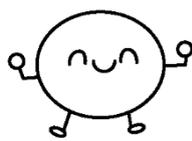
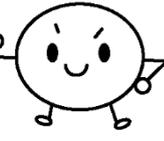


# 給食だより



平成30年12月1日  
太山寺保育園

一段と寒くなり、冬らしくなってきましたね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも身体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には身体を温める根野菜を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗りきりましょう。

 風邪の予防にはビタミン   
風邪が流行る前に、予防を心がけましょう。



ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。

緑黄色野菜などに多く含まれています。



ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。

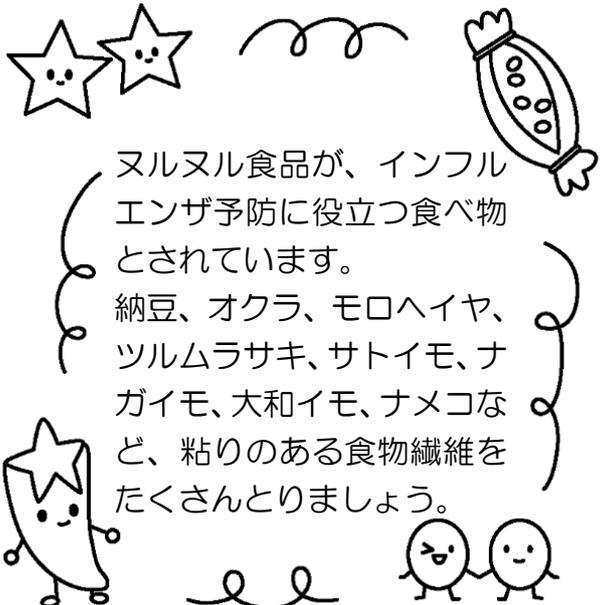
果物などに多く含まれます。



## 風邪予防レシピ～長芋と大根のスープ～

- |                  |              |          |
|------------------|--------------|----------|
| <b>食材</b><br>4名分 | ・大根 100g     | ・長芋 100g |
|                  | ・ウィンナー 2本    | ・しょうが5g  |
|                  | ・水 500cc     | ・パセリ 少々  |
|                  | ・コンソメ 小さじ1   |          |
|                  | ・カレー粉 小さじ1/2 |          |

- 作り方**
- ①大根と長芋は短冊切り、ウィンナーは輪切り、しょうがは千切りかすりおろしても良い。
  - ②水にパセリ以外の食材を入れ、弱火でコトコト煮る。
  - ③食材がやわらかくなれば、パセリを散らして出来上がり！

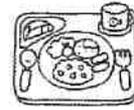


ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。

納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



# 給食だより



平成30年10月1日

太山寺保育園

朝晩に少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。

今年は例年のない猛烈な暑さだったので夏に体調も崩された方もいたのではないのでしょうか。暑さからいきなり涼しくなると身体もビックリしてします。まずは夏で疲れた身体を休ませてあげて、読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋を楽しみましょう！

今回は食欲の秋も近づいてきていることですし、子どもの肥満についてとりあげてみました。子どもさんの健康作りのためにも是非参考にしてください。

## 子どもの肥満について

子どもの肥満といっても、乳児の肥満は大人の肥満につながりにくいのですが、幼児の肥満は学童の肥満になることが少なくありません。

子どもが肥満になる要因は…

- ① 体質
- ② 食べ過ぎ～早食いは肥満のもと
- ③ 運動不足
- ④ 過保護～子どもが欲しいだけ与えればどんどん太ります。
- ⑤ 肥満の家族性～両親が太っていれば子どもの8割は太るといわれています。  
生活習慣があらわれます。



まずは大人が子どもの肥満度をチェックすることから始めましょう！

カウプ指数(乳幼児3か月から5歳の発達状態の程度を表す指数)

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^2 \times 10000$$

(例) 4歳の幼児 体重15kg 身長100cmの場合

$$15 \div 10000 \times 10000 = 15$$

ローレル指数(学童の肥満の程度を表す指数)

$$\text{ローレル指数} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)}^3 \times 10000000$$



### 【判定基準】

カウプ指数

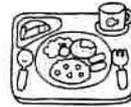
ローレル指数

指数	判定	指数	判定
13未満	やせ	100未満	やせ
13～15未満	やせぎみ	100～115未満	やせぎみ
15～18未満	正常	115～145未満	正常
18～20未満	肥満ぎみ	145～160未満	肥満ぎみ
20以上	肥満	160以上	肥満





# 給食だより



平成30年8月1日  
太山寺保育園

毎日猛暑が続いていますが、夏バテはしていませんか？子供達も夏の疲れがでてくる時期です。暑くて冷たいものばかり食べていると、胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れてきます。

早めに就寝してまずは休みをとり、ごはんもたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう！

## もし、おなかをこわした時は？

子供が下痢をしている場合の食事も、基本的には大人と同じです。ただし、大人と違うところは「自分自身でコントロールできない」ということです。下痢の時は食事を控えめにするべきですが、子供はおいしければたくさん食べてしまいます。

下痢の時には食欲がないものですが、子供は大人よりも回復が早い分、勢いで食べてしまうこともあるので注意が必要です。食べ過ぎて腸を刺激すれば、また繰り返してしまうかもしれないので、いつもより質と量を配慮してあげましょう。

- ① 下痢便の状況に合わせて食事を変える。  
(例えば、水っぽい便であれば水分が摂れるおかゆやスープなど)
- ② 下痢が続く際には少しずつ水分を摂る。
- ③ 牛乳は避ける。
- ④ 食べすぎに注意しながら、便の様子を見て量をすこしずつ調節する。

## おなかをこわした時のレシピ

### おろし野菜入りおかゆ

#### 材料

- ・大根 ・にんじん ・卵
- ・醤油 (少々) ・塩 (少々)

#### 作り方

- ① 大根とにんじんを適量すりおろす。
- ② おかゆを煮るときに①を大さじ3ずつ入れる。ゆっくり煮ましょう。
- ③ しょうゆと塩でうすく味をつける。
- ④ 卵でとじたら、出来上がり！！



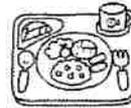
だいこん、にんじんの他には納豆、豆腐もよいです。  
果物ならりんごも(\*^-^\*)  
さつまいもは繊維が多いので避けましょう。

規則正しい生活を心がけて、楽しい夏を過ごしましょう(^~)/





# 給食だより

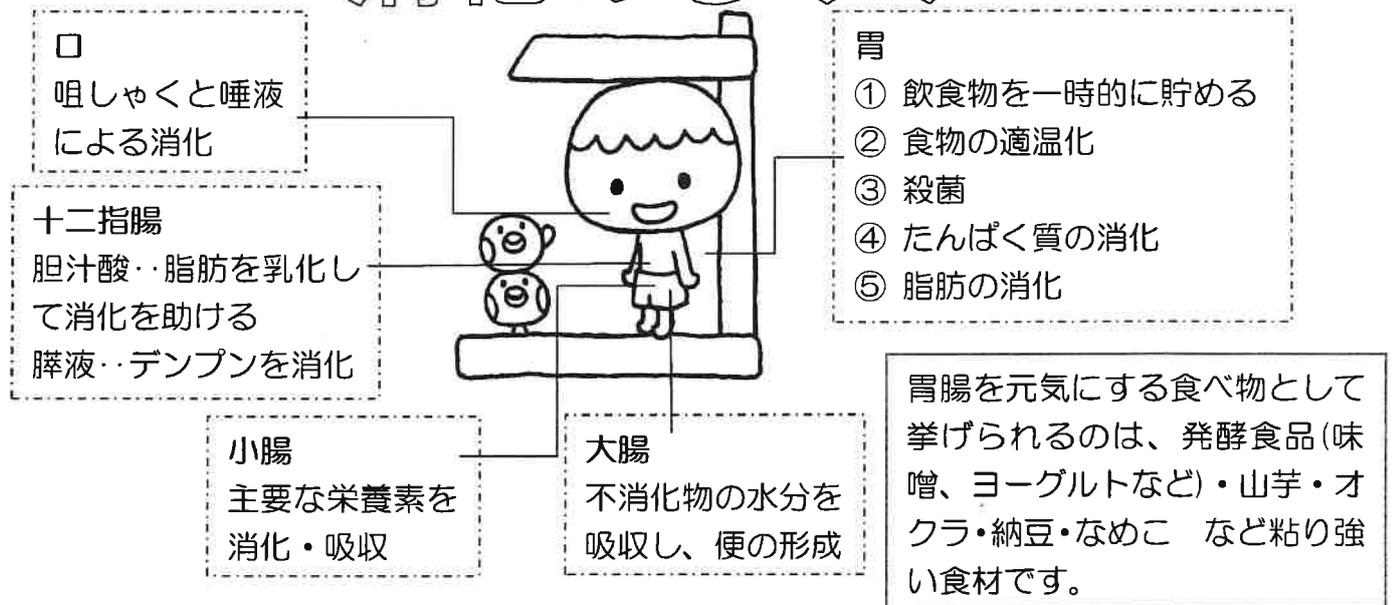


平成 30 年 6 月 1 日  
太山寺保育園

雨の降る日も多くなって暑さと湿度が高い気候が続いています。身体も重苦しく感じたりする時期ですね。

梅雨の時期は私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり体調を崩しがちです。こんな時は利尿作用のある麦類、胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に生かし、うっとうしい梅雨をのりきりしましょう！

## 消化のしくみ



## 胃腸を整えるレシピ

### なめこ汁(4人分)

- 材料
- ・なめこ 1パック
  - ・たまご豆腐 1パック
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・玉ねぎ 1/2コ
  - ・青ねぎ 1/2パック
  - ・塩 少々
  - ・わかめ 適量
  - ・にぼし(だし) 適量

### 作り方

- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。
- ② 玉ねぎはくし切り、わかめは短く切り、たまご豆腐はさいの目に、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に玉ねぎを入れて煮る。具が煮えたら、他の材料を入れて少し沸かす。
- ④ 最後にしょうゆと塩で味付けしたら出来上がり！！



季節関係なく、時々給食で出るメニューです。  
なめことたまご豆腐でとろみが出て食べやすいお汁です(\*^-^\*)



# 給食だより



平成30年4月1日  
太山寺保育園

桜の花があちこちで満開になり、いよいよ新年度がスタートしました。

今年度も給食室から保護者の皆さまにも『食』に興味をもってもらえるよう発信していきたいと思っています。また、安心・安全な給食を提供すると共に、子供たちと楽しく食育をしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願い致します！

さて、新しい生活が始まり心も体も少し疲れやすい時期です。そんな時体の不調として出やすいのが、便秘です。今回は快便をテーマにしましたので参考にしてください。

## 快便の楽しさ



子供にとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子供は胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので一日3回の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

また子供の体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えてください。

### おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳⇒2回、2歳以上⇒午後1回  
毎日同じくらいの時間にあげましょう。  
そうすることで生活リズムが整います。

### どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、水分を補給できるものを添えてください。  
軽い食事と考えてみましょう。

### ビーフン汁(4人分)

## 給食人気レシピ

材料 ・ビーフン 30g程 ・玉ねぎ 1/2 ・にんじん 1/3本 ・青ネギ 1/2袋  
・豚肉 40g程 ・干しいたけ 適量 ・にぼし(だし) 適量  
・醤油 大さじ1 ・塩 少々

### 作り方

- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。ビーフンは茹でておく。
- ② 干しいたけは水につけておき、戻ったら絞り干切りにする。  
切ったしいたけとしいたけのだし汁を①に入れる。
- ③ 玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは干切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ だし汁に豚肉と③の具を入れて具が煮えたら、しょうゆと塩で味付けする。
- ⑤ お椀に④の汁、ビーフンを入れたら出来上がり！

にぼしとしいたけのだしが出てとってもおいしい人気のメニューです。  
子供たちは、ちゅるちゅる(ビーフンなどの麺のこと)が大好きです(^\_^♪