



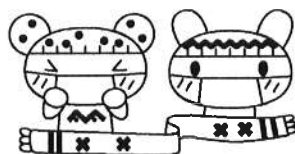
平成 24 年 11 月 1 日

太山寺保育園

朝夕と急に肌寒くなりましたが、子供たちは元気いっぱいです。温度差があり体調管理が難しいですが、風邪には気をつけましょう。

風邪の原因の多くは、ウイルス感染です。呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが感染しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

風邪のときの食事



●水分補給



番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ



●体を温める消化の良い食べ物



おかゆ、やわらかく煮たうどん、よせ鍋、みそ汁

●熱がでたときの食べ物



じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど

●体に負担のかかる食べ物



油の多いもの・・・ラーメン、炒めもの、スナック菓子
 繊維の多いもの・・・セロリ、ごぼう、れんこん
 塩分の強いもの、果物・・・りんごはOK
 冷たいもの・・・アイスクリーム、シャーベット

風邪をひかないために・・・

睡眠、栄養をしっかりとして、疲れないようにすることです。

栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。



かぶの牛乳粥のレシピ

材料 2人分

- ☆かぶ 200g
- ☆湯 200cc
- ☆コンソメの素 1個
- ☆かぶの葉 50g
- ☆牛乳 50cc
- ☆塩 少々
- ☆こしょう 少々
- ☆ごはん 150g

- ① かぶは皮をむき、4つのくし型に切ります。
- ② かぶの葉はゆでて水にとり、細かく切ります。
- ③ 鍋に湯とコンソメを入れ、かぶを入れて煮込み、やわらかくなったらマッシャーでつぶし、牛乳を入れ味を整えます。
- ④ ごはんを加えてひと煮立ちさせます。
- ⑤ 器に盛り、かぶの葉を飾ります。





平成24年9月1日
太山寺保育園





朝、晩が少しずつ涼しくなってきました。秋が近づいてきていますね。
子供たちは暑い夏、夏野菜をたくさん食べて元気に過ごしていました。秋には旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな献立を考えています。

食中毒予防

近頃、集団食中毒が多発しています。まだまだ昼間は暑く、油断しては大変です。給食室でも細心の注意を払っています。

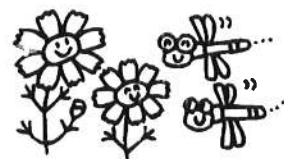
ご家庭でも、もう一度注意点をチェックし、安全で楽しい食事となるようにしましょう！

食中毒予防の6つのポイント

<p>食品の購入</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食品や表示をチェック ② 肉や魚は包む 	<p>家庭での保存</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に ② 肉汁や魚の汁に注意
<p>下準備</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 器具を清潔に保つ ② 肉・魚と野菜は分けて管理 ③ 正しく解凍 	<p>調理</p> <ol style="list-style-type: none"> ① しっかりと手洗い ② 調理を中断するときは一端冷蔵庫に ③ 中心まで熱が通るように 
<p>食事</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食べる前にもしっかりと手洗い ② 室温に長時間放置しない 	<p>残った食品</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 小分け保存 ② 食べる時はしっかりと加熱(80℃一分以上)

ミートスパゲッティーのレシピ

- 材料 4人分
- スパゲッティー
 - 牛ひき肉 40g
 - ぶたひき肉 40g
 - たまねぎ 80g
 - にんにく 適量
 - ケチャップ 40g
 - ウスターソース 10g
 - 砂糖 10g
- ① スパゲッティーを茹でておく。
 - ② たまねぎをみじん切りにする。
 - ③ にんにくをすって、ひき肉、たまねぎの順に炒める。
 - ④ ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れ、塩で整える。
 - ⑤ お好みでスパゲッティーにケチャップで味つける。
 - ⑥ スパゲッティーの上に、作ったミートソースをかけ出来上がり！
 - ⑦ お好みで粉チーズ、パセリをふりかける。



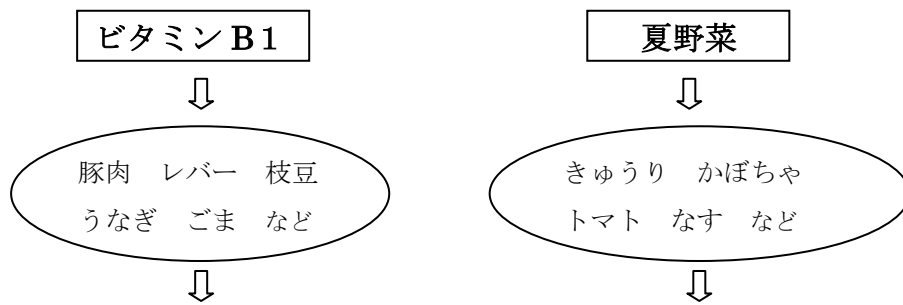


平成24年7月2日
太山寺保育園

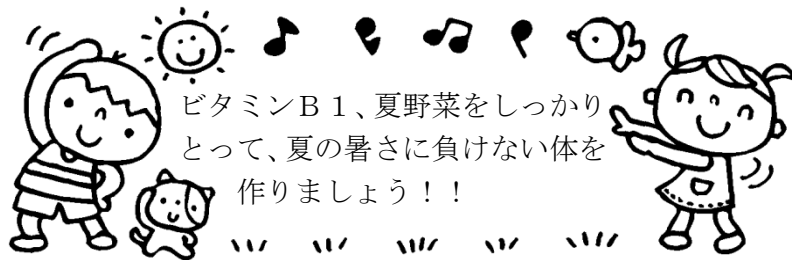
台風が通り過ぎ、夏本番の暑さも近づいてきました。
保育園の畑では、きゅうり・ピーマン・プチトマトがたくさん出来ています。
子供たちは採れたての夏野菜を大喜びで食べています。

夏バテ予防

夏場は食欲が減退します。夏を乗り切るために食べて体力をつけましょう。
夏の食事のポイントは、**ビタミンB1**を含む食材や**夏野菜**をとる事です。



<p>夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事で補給しましょう。</p>	<p>旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれます。</p>
--	---



魚のカレー焼きのレシピ

- 食材**
- 魚の切り身
 - 小麦粉
 - カレー粉
 - 塩、胡椒
 - 油
- ① 魚の切り身に塩、胡椒をする。
 - ② 小麦粉にカレー粉を適量混ぜる。
 - ③ ①に②をまぶす。
 - ④ 油を敷いて焼く。

