



12月 食育だよ!

令和3年11月29日

しんあい保育園

感染症が流行る時期です。食事を工夫すれば、治りが早くなります。また、子どもの食欲があるからと言って便がゆるいまま、普通の食事に戻したり、いきなりたくさん量を食べたりすることはやめましょう。硬い便になるまでは、消化によいものを少しずつ食べましょう。



水のような下痢・何度も繰り返す時

白湯 薄めのお茶 経口補水OS1 重湯 みそ汁の上澄み

嘔吐・下痢が激しくなると水分が失われます 嘔吐が治ったら水分補給を十分に

ドロドロ便のとき

ドロドロのおかゆ パンがゆ 豆腐

かぼちゃやにんじんのスープ バナナ・りんごのすりおろし

(ドロドロな食べ物で離乳食中期のような感じ)

やわらかい便のとき

おかゆ おじや やわらかいうどん

野菜の煮物(にんじん・だいこん・かぼちゃ・葉物野菜など)

たまご 豆腐 白身魚の煮付け バナナ りんごのすりおろし ゼリー

避けたい食品

油っこいもの(揚げもの、炒め物、ラーメン) 肉(ひき肉も×)

繊維の多い野菜(ごぼう・れんこん・いも類)

乳製品(加熱した牛乳・グラタンなどのホワイトソースも×)

香辛料(カレーやこしょうなど) 炭酸ジュース

冷たい食べ物・飲み物(飲み物は常温に)



★12月14日はもちつきをします!★

幼児は試食をします♪もちを食べ慣れていない様子の子もいるので家庭でも食べてみてくださいね。もちは2歳半を過ぎてからお子さんの咀嚼に合わせて大人が見守りながら食べましょう。

職員イチオシメニュー

今月はもも組職員のイチオシメニューです

ごはん 鳴野メンチ おかかあえ すまし汁 ももゼリー

★もも組の様子★

スプーンを使って給食を食べることが上手になってきました。

みんな給食が大好きでいつも楽しみにしています。

お願い

食品ロス削減のため、年末年始の予定を早めに・正確に教えてください。また、予定通りに登園していただくと助かります。ご協力お願いいたします。