



給食からのおたより



令和2年度

あけましておめでとうございます

面川報徳保育園

年末・年始と楽しい休みが続き、食べすぎたり、夜遅くまで起きていたり生活リズムが乱れがちだったのではないのでしょうか。これからの時期、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り、体調を崩しやすいので規則正しい生活に戻し体調管理に気を付けて下さい。

また、寒くて暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足になりがちですの適度に体を動かすよう心掛けて下さい。



食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒です。この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すという事に気をつけましょう。

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

会津郷土料理(こづゆ)



会津地方の冠婚葬祭には欠かせない代表的なおもてなし料理です。里芋、人参、豆麩、きくらげ、糸コン、乾燥シイタケ、干し貝柱などが入った具たくさんのお吸い物です。「最高のおもてなしをしたい」という会津の人情から、何杯おかわりしても失礼にならないという習慣が残っているそうです。

1月の誕生会献立で提供します。



1月の予定

8日(金)だんごさし
20日(水)誕生会



ミニレシピ さわらのねぎ味噌焼き

材料(子ども4人分)
さわら…4切れ(160g)
ねぎのみじん切り…20g
しろすりごま…5g
酒…5g
味噌…6g
みりん…3g
油…適量

作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、さわらに塗り付けて5分ほどおく。
- ②フライパンに油を熱し、さわらを並べ、ふたをして弱火で両面を焼いて、中まで火を通す。