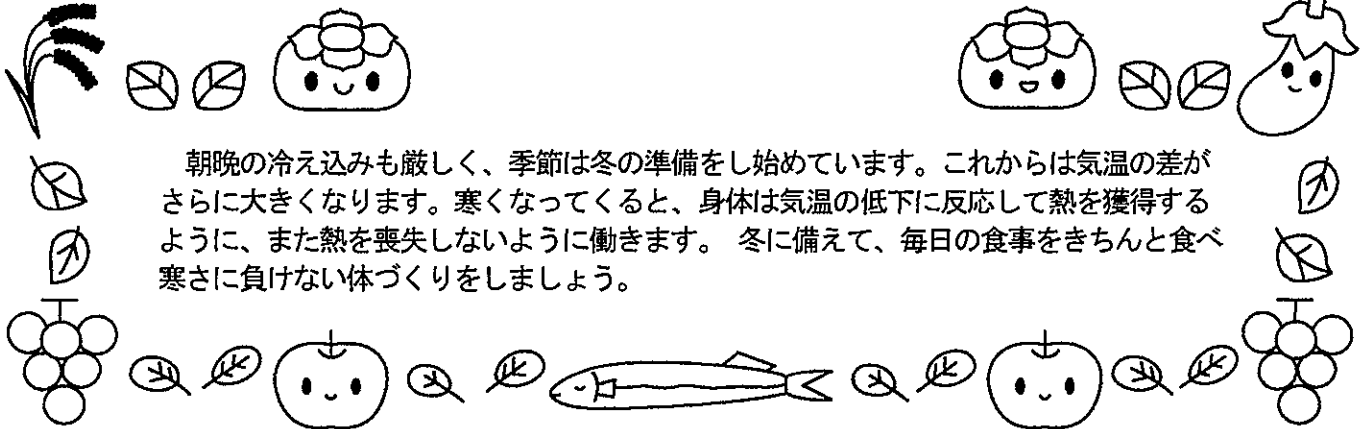


給食だより

11月号

2017. 10. 31 ひまわりいしうち保育園



朝晩の冷え込みも厳しく、季節は冬の準備をし始めています。これからは気温の差がさらに大きくなります。寒くなってくると、身体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働きます。冬に備えて、毎日の食事をきちんと食べ寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月8日は『いい歯の日!!』

8020 運動を知っていますか？

80 歳になっても自分の歯を 20 本残そうという取り組みです。

歯の健康は体にとっても重要です。

- ① 食後の歯磨きを習慣づける。
- ② よく噛んで食べる(1口20~25回)
- ③ べたべたするものを控える。(キャラメル、チョコ、あめなど)
- ④ カルシウムの豊富な食材を食べる。(木綿豆腐、小松菜、牛乳など)

★ 噛み応えのある食材を使ったり、しっかり噛まないで呑み込めない食材をご家庭のメニューにも取り入れてみてくださいね!!

子どもの低体温傾向

最近、子どもの低体温が問題になっています。

食欲がなかったり、眠そう、イライラしているなど元気のない子どもたちは低体温傾向にあったことが明らかになっています。原因としては、夜型生活や朝食を食べないなどが挙げられています。『早寝』『早起き』『朝食』を心がけましょう。

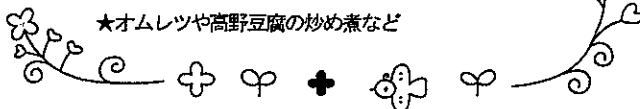
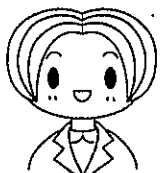
★家庭でできること★

- ・まんべんなく色々なものを食べる
- ・寝る前1時間前には、なるべく照明を落とす
- ・朝になったらカーテンを開け、朝の光を入れる



体温を上げたいときにはタンパク質が多い温かいメニューがオススメです。

★オムレツや高野豆腐の炒め煮など



給食メニュー

～スパニッシュオムレツ～

《材料》4人分

- | | | | |
|---------|-------|--------|------|
| ・卵 | ・200g | ・ベーコン | ・15g |
| ・ほうれん草 | ・8g | ・人参 | ・10g |
| ・玉ねぎ | ・10g | ・じゃがいも | ・20g |
| ・ピザ用チーズ | ・5g | ・牛乳 | ・大1 |
| ・固形コンソメ | 1/2個 | ・塩 | 一つまみ |

《作り方》

- ① 卵に牛乳、塩を入れ溶き卵にします。
- ② 具材を食べやすい薄切りにします。
- ③ 切った具を炒めコンソメで味付けをし①に入れます。
- ④ ③にチーズを入れ混ぜ合わせます。
- ⑤ 小さめのフライパンに④を入れ蓋をして中火で片面が色づくまで焼き、ひっくり返し火が通れば出来上がりです。
- ⑥ お好みでケチャップをかけて完成です。