



給食だより

文殊乳児保育園
平成30年11月号

秋も深まり、紅葉の季節になりました。朝夕は、冷えこんで風邪をひきやすくなりますので、これからの冬に向かってバランスの良い食事ですて力作りをしましょう。

風邪をひかない為に

4つの栄養素をバランスよく食べましょう。

- 1、タンパク質をとる(肉類・魚介類・大豆・乳類など)
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして体を温めます。
- 2、脂肪をとる(油類・マヨネーズ・くるみなど)
油は少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。
- 3、ビタミンCをとる(ピーマン・ブロッコリー・いちごなど)
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- 4、ビタミンAをとる(レバー・ほうれん草・人参など)
のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。

大根・カブ・ねぎ・人参など寒くなって味のよくなる物は、体を温めるものが多いので積極的に摂りましょう。

誕生会メニュー

(20日)

- ★きのこごはん
- ★鶏肉のから揚げ
- ★付け合わせ
- ★かきたま汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツケーキ

お弁当の日

6日

10日…親子遠足

11月24日は和食の日！

1124=いい日本食との語呂合わせで、和食が無形文化遺産に登録されてから和食について見直し、和食文化の保護・次世代へつないでいく大切さについて考える日として制定されました。

ご家庭でも、天然だし(かつお・昆布など)を取って、ぜひうま味を生かした、煮物やお味噌汁、お浸しなどされてみてはいかがでしょうか。

《食物アレルギーについて》

食生活が洋風化したことにより、毎日大量に摂取しすぎる植物油、卵、牛乳などのたんぱく質および油成分が主なる原因です。ここ40年間に日本人の食生活は急激に和食が減り、洋風化したため、この変化に順応できない場合にでています。

〔アレルギーの原因食品〕

卵…じんましんがほかの食物より多く認められ、赤い斑点、喘鳴、痒みの順になっている。

牛乳…卵と同じような傾向であるが、卵よりその症状が重いのが特徴でぐったり感が強く感じられます。

大豆…かゆみ、唇の腫れ、じんましん、吐き気(嘔吐)、鼻水や咳が出るなどの症状が現れます。

数分～2時間以内に症状がでる**即時型反応**と、数時間～48時間くらいの間に出る**非即時型反応**があります。

ぞう組さんが、冬野菜(大根・人参・ほうれん草・ブロッコリー)の種まきをしました。今から収穫をととても楽しみにしていて、ごま和えなどにして提供したいと思います。

