



令和6年度

2月

鶴ヶ谷はぐくみ保育園

暦の上では『立春』ですが、1年の中で最も寒さが厳しい時期です。気温が低くなると、体温を保つために多くのエネルギーが消費されます。好き嫌いをしていると、体力が低下したり、ビタミン不足になり風邪をひきやすくなってしまいます。寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。外から帰ってきたら、うがい・手洗いをわすれないようにしましょう。1月はお正月にちなみ、お正月誕生会を行いました。給食では、納豆、しょうゆ、きなこ3種類の味のおもちと仙台雑煮のスープを提供しました。おもちは例年同様大人気で、あっという間に食べ終わり、おかわりをする姿がありました。2月、3月も行事にちなんだメニューを提供していこうと思いますので、よろしくお願いいたします。



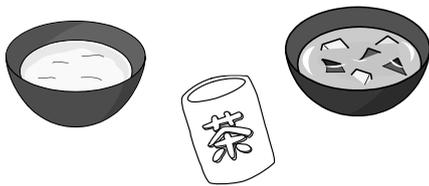
下痢の時の食事



子どもの下痢症状のほとんどはウイルス感染によるものです。そして、その多くは冬に感染することが多いです。子どもが下痢症状を発症しているとき、どのような食事が適しているのか迷われることがあるかと思います。そんな時に食事作りの参考にしてみてください。

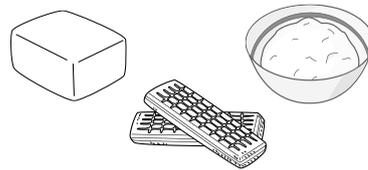
1.下痢のときの食事

① 水のような便のとき



お茶
おもゆ
スープ
みそ汁
薄めたミルク(乳児)
りんごの果汁
など

② だろだろ便のとき

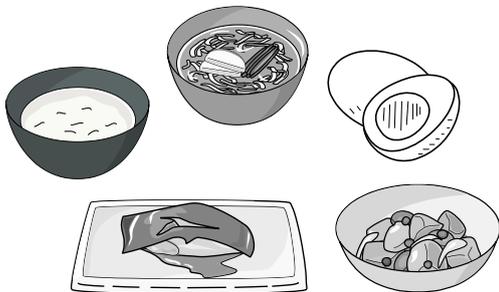


パン粥(乳児)
豆腐
バナナの裏ごし
ベビーせんべい
ウエハース
にんじんやかぼちやのマッシュなど

※便が頻回の時は無理に食べさせたり飲ませたりせず休養を優先させた方がいい時もあります。

※便の形状にあわせた食事の形態を選んでいきましょう。

③ 軟らかい便のとき

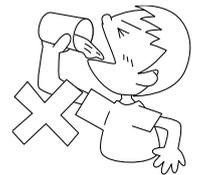


おかゆ
うどん
白身魚の煮つけ
卵
鶏のささ身
野菜の煮物
など

2.その他気をつけること

① 水分は少しずつ頻回に

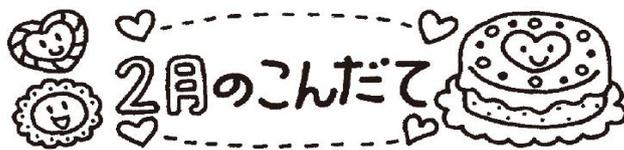
下痢で水分が失われるため、脱水症にならないよう、水分を補う必要があります。1回量を多くすると、その刺激で下痢がひどくなります。1回量がいつもの半分とし、その分、回数を増やし、少量ずつこまめに飲みましょう。



② 栄養のことは気にしない

食欲がない場合は無理に食べさせる必要はありません。下痢の時にはお腹を休ませることが大切です。数日の食事量が少なくても、問題はありません。早く治し、それから栄養を摂りましょう。





令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,ヨーグルト	星たべよ,ウエハース(以上見),白ぶどう&ほうれん草ジュース
02	日			
03	月	アップル&キャロットジュース	☆節分献立☆手巻き寿司(納豆和え,鶏肉の照り焼き,中華きゅうり&にんじん)みかん	誕生日ココアケーキ,牛乳
04	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,野菜スープ,白身魚の梅焼き,マーボー大根,バナナ	ごまトースト,牛乳
05	水	星たべよ,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,鮭の韓国風照り焼き,春雨ともやしのサラダ,オレンジ	焼き芋,ムーンライト,牛乳
06	木	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と長ねぎのみそ汁,お好み風卵焼き,ブロッコリーのおかか和え,りんご	ミートソースパグティ,牛乳
07	金	ジョア(プレーン)	ご飯,みそけんちん汁,ほっけの塩焼き,大根とツナの和え物,バナナ	リングドーナツ,牛乳
08	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	キーマカレー,牛乳,きゅうり漬け,オレンジ	雪の宿,白ブドウ&ほうれん草ジュース
09	日			
10	月	コーンフレーク	ご飯,キャベツと油揚げのみそ汁,納豆チーズオムレツ,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナ	味噌そばろチャーハン,麦茶
11	火		建国記念日	
12	水	星たべよ,牛乳	ご飯,野菜のみそ汁,擬製豆腐,ひじきのマリネ,いよかん	豆ドーナツ,牛乳
13	木	ビスケット,牛乳	バターロール,豆乳シチュー,キャベツのツナドレッシング,バナナ	ごへいもち,牛乳
14	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみそ汁,鮭の南部焼き,南瓜のそばろ煮,みかん	☆バレンタイン☆チョコチップスコーン,牛乳
15	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,牛乳(以上見),ほうれん草とコーンのソテー,オレンジ	ムーンライト,ジョア(プレーン)
16	日			
17	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,大根のみそ汁,バーベキューチキン,華風和え,いよかん	カレースパグティ,牛乳
18	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃがいもと豆腐のみそ汁,さばの塩焼き,大根と油揚げのべっこう煮,バナナ	カステラ,クラッカー,牛乳
19	水	ビスケット,牛乳	カレーライス,ハムわかめサラダ,みかん	フルーツヨーグルト,源氏パイ,麦茶
20	木	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,お好み厚揚げ,ひじきと人参のサラダ,オレンジ	マシュマロバー,牛乳
21	金	ジョア(プレーン)	ご飯,さつま汁,五目卵焼き,たたき胡瓜,みかん	青のりポテト,牛乳
22	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,オニオンスープ,かぼちゃのバター煮,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン(以上見),白ブドウほうれん草ジュース
23	日		天皇誕生日	
24	月		振替休日	
25	火	星たべよ,牛乳	ご飯,雪菜汁,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,バナナ	ごまマカロニ,ハッピーターン,牛乳
26	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	カレーマーボー丼,かぼちゃのバター煮,いよかん	きな粉トースト,牛乳
27	木	ジョア(プレーン)	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の香りみそ焼き,切り干し大根のサラダ,バナナ	あんねじねじパイ,星たべよ,牛乳
28	金	クラッカー,牛乳	ご飯,切り干し大根とかぼちゃのみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,青菜ともやしの和え物,みかん	きつねおにぎり,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

♡ 今月の献立について 📱

今月は、節分の日に手巻き寿司風給食を提供予定です。納豆和え、鶏肉の照り焼き、スティック野菜を用意し、自由にのりに包んで食べてもらいたいと思います。未満児クラスでは、全てをプレートに盛り付け、プレートランチにします。バレンタインの日には、チョコチップの入ったスコーンを提供予定です。季節を感じられ、給食の時間を楽しく感じてもらえたら嬉しいです。今月もよろしくお願い致します。



		1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	620	23.8	20.2	1.6
	目標量	610	25.2	17	1.6
3歳未満児	総与量	550	20.2	16.9	1.3
	目標量	540	22.3	15	1.5