



2月の給食だよ!



くるみ乳児院給食委員会 2020年2月1日発行

一年で最も寒い季節がやってきます

暦の上では立春を迎えますが、一年で最も寒い季節です。今まさにインフルエンザが流行していますが、皆さまお変わりありませんでしょうか? 病気に負けず元気に過ごすためには、「うがい・手洗い」をしっかり行い、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

栄養たっぷり ^{あたた}温かごはん で風邪予防!

★風邪かな?と思ったら・・・食べ物から元気をもらおう!

①出来る限りエネルギーをとりましょう

発熱などにより、たくさんのエネルギー・体力がうばわれます。

まずは、発汗作用のあるネギやショウガ、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ! 熱がある時には、うどんや卵、すりおろしたリンゴなど消化の良いものでエネルギーをとりましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が、鼻・のどなどの ^{なんまく}粘膜の炎症をやわらげてくれます。大人のはちみつレモンやゆず茶なども効果的です。(※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには食べさせないでください。)

②消化の良いメニューを選びましょう

胃腸の機能が低下しやすくなります。油ものや繊維の多いものは避け、煮物や蒸し物にしましょう。

③水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢で多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給をしましょう。



2月3日は節分です

今年は西南西

恵方巻き

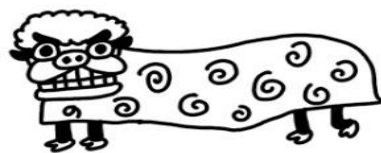
「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことをいいます。くるみ乳児院でも、子どもたちと一緒に巻き寿司やいわしフライなど節分のお食事を楽しみたいと思います。

豆まき

「おにはそと、ふくはうち」と言って豆をまき、その豆を自分の年の数だけ食べます。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしており、その鬼に豆をぶつけて外へ追い出し、一年の ^{むびょうそくさい}無病息災を願います。そして、健康(まめ)に暮らせるようにという願いを込めて豆を食べます。



1月の食卓より



くるみ乳児院のお正月は毎年お節料理を食べます。お重に入ったお節料理を子どもたちの目の前に出すと、みんな「わあっ」とのぞきこんでいました。今年も様々な意味のこもった色とりどりのお節料理を、みんなで取り分けて食べました。「おいしいね」と言う子や、普段とは違うご飯にとまどう子など様々でした。まだ離乳食の始まっていない赤ちゃんたちもお節料理をみるとじーっと見つめていました。

2月3日には節分があります。節分には豆まきや恵方巻きを食べる予定です。

