



2月 給食だより



フジオひまわり保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

冬の朝は暖かい布団からなかなか抜け出せない人も多いのではないのでしょうか？そんな朝でも朝食はしっかりと食べたいですね。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖が取れるごはん食がおすすめです。

朝から面倒だな・・・というご家庭でも大丈夫！

具たくさんのお味噌汁やおにぎりだけでも十分です。

スープやお味噌汁に入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。

おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なくて済みますね。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう！



はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材・・・木製か竹製
- ② 形・・・四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢・・・刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

