

キッチンだより

2019年11月号



北白川いずみ保育園

保育園から見える山々も色づき、秋も深まってきました。朝夕と寒くなってきましたね。気温の変化に体がついていけず、風邪をひいたり、体調を壊したりしやすい季節ですので体調管理には気をつけてください。栗やさつま芋、柿にみかん 秋の味覚をたくさん食べて寒くなるこれからの季節も元気に過ごしていきましょう!!!

11月9日 いずみっこマルシェ(バザー)です。ご協力よろしくお願いします!



29日はお弁当の日です

レモンさん以上お弁当をお願いします。

野菜も入れてくださいね! フルーツはお楽しみ程度の少量をお願いします。レモンさんはまだお弁当に慣れていないので食べやすいもので、スプーンで食べやすい大きさにしてくださいね。

おにぎりもスプーンで食べやすいものをお願いします。

10/23 メキャベツさん こんもりくんのパンを作りました!

小麦粉に砂糖・塩・卵・ドライイースト・マーガリンを入れ、こねて白い生地と、ココアを入れ茶色い生地を作り、白い生地で作った顔、ココアの生地で作った髪の毛を作っていました! 目や口などをつけ、とってもかわいいこんもりくんのパンが出来上がりました! みんなとっても喜んで食べていました!



10/25 キャベツさん比叡山登山の予定でしたが、御室八十八か所巡りに変更になりました。25日は雨で11/1に延期になりましたが、24日は御室八十八か所巡り楽しんできてお特別メニューでした、

=御室八十八か所めぐりご飯=



八十八か所を巡るようにポテトサラダと唐揚げ、フロッキーを盛りつけたものをウインナーでつないでみました！



25日は残念でしたが、11/1に楽しんできてほしいです。

1日は晴れますように！



ちょっと気になったことがあるあるお話

・経口補水液やイオン飲料って発熱の時だけ？お風呂上りもいいのかな？ 🍌 🍌 🐭

幼児期までは、下痢や発熱、大量の発汗などの症状があるときに水分や電解質の補給のために使うことが中心で、日常摂取するものではありません。

水分が必要であれば健康な状態なら水やお茶で大丈夫です。イオン飲料は基本的に大人を対象としているので糖分の取りすぎにもつながります。

・牛乳は欲しがらまに飲ませてよいですか？ 🌸 🐣 🍌 🍌 🐭 🍌 🍌 🐭

牛乳は重要な栄養源ですが、多量に飲みすぎるとほかの食品とのバランスが悪くなり、栄養素の過不足が生じます。のどが渴いたことの水代わりのような飲ませ方はせずに、一日200ml程度と決めて飲ませてください。

・市販の野菜ジュースは野菜の代わりになりますか？ 🍌 🍌 🐭 🌸 🐣 🍌

野菜ジュースは野菜ではありません。野菜ジュースは野菜を原料とした嗜好飲料です。幼児期は、食品に親しむことが大切ですから、いろいろな野菜を見たい味わうことで食べ慣れていくことが大切です。噛むことで自然な味を記憶し、咀嚼機能や消化機能を発達させます。

(文:くみ 参考文献「食と栄養相談」)