

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和6年10月号 中山保育園



日中は秋晴れの過ごしやすい気温の日もあり、やっと秋がきたことを感じますが朝晩は急に冷え込み、長く続いた残暑の疲れが残る身体には体調管理が難しい時季です。10月は運動会や芋煮会、以上見遠足等行事が盛り沢山です。バランスのよい食事と十分な休養を心がけましょう。

体調が悪いときの食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。保育園でも手足口病などの感染症も出ています。症状別に食事のポイントを紹介します。

◆ 熱があるとき

- ・水分補給をする

(薄めたスポーツドリンクや経口補水液がおすすめですが、飲めるものを与えましょう)

- ・食べられるときはおかゆや軟らかく煮たうどんなどから食べるとよいでしょう

◆ 下痢が続くとき

- ・水分補給をする

湯冷まし、油分のない野菜スープなど

- ・食べられるときはおかゆや軟らかく煮たうどんなどから食べるとよいでしょう

×肉や乳製品、柑橘系、冷たい物は避ける

◆ 嘔吐が続くとき

- ・水分補給をする

嘔吐後 2~3 時間休ませてから、少量ずつ水分をとる

吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える



◆ のどが痛いとき

- ・刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、
うす味のスープなど

×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

こどもの栄養 10月号より

9月の給食より

十五夜献立では、ゆで卵を月に、うさぎ型の人参をのせた「お月見カレー」にかぼちゃを生地に混ぜた豆腐入りのお月見団子を出しました。かわいいうさぎが最後まで食べられない、という子もいました。

食欲の秋、生の栗を使った「栗ごはん」に甘く煮たさつまいもを包んだ「手作りさつまいもパン」に「きのこ汁」など給食でも秋を感じられる食材を沢山取り入れました。生の栗を見せにクラスを回ったとき、触ったことがない子が多く驚きました。栗の硬さに驚いていた子どもたちでした。



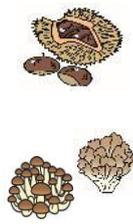
お月見カレー



豆腐入り
お月見団子



栗ごはん



手作りさつまいもパン

お知らせ



衛生の観点から気温が高い夏場は写真展示にしていたサンプルケースですが、10/7(月)より実物展示に戻ります。