

8月 食育だよ!

平成28年7月28日

しんあい保育園

体調が悪い時の食事

暑さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。

食欲がない、下痢やおう吐をしている時は消化に良いものを食べさせましょう。

体調が悪い時に避けた食品

油脂…揚げもの、炒め物も良くありません。

肉…油の少ない鶏肉などは良いのですが、消化しにくい豚肉や牛肉は避けた方が良いでしょう。

ひき肉は食べても良いと思われがちですが、ひき肉には脂が多く含まれているのでやめましょう。

繊維の多い野菜…ごぼう、れんこん、いも類など

乳製品…下痢を起こしている場合は悪化してまいります。加熱した牛乳、

ホワイトソース(グラタンなど)も避けた方が良いでしょう。

香辛料…カレーやこしょうなどは刺激物ですのでやめましょう。



体調が悪くても食べられる食品

米 うどん そうめん にんじん だいこん

葉物野菜(ほうれん草やキャベツ、白菜など)

たまご(下痢や嘔吐を繰り返す場合は×)

すりおろした果物(酸味の強いものは△)

やわらか野菜おじや 体調が優れない時のおすすめメニュー

ごはん にんじん ほうれん草 塩 しょうゆ

① 鍋にいちちょう切りに切ったにんじんと水を入れて柔らかくなるまで煮る。

② ごはん・茹でて小さく切ったほうれん草・塩・しょうゆを入れてほぐし、

ごはんが柔らかくなったら出来上がり!

※ 薄い味付けにしましょう。※ ごはんをうどんやそうめんに替えてもO

※ 野菜はお好みの野菜でOK

世界の料理(最終回)

いよいよ8月はオリンピックですね。今月は多くの国の料理を取り入れました。

知っている料理も知らない料理もあると思います。

どんな料理か献立を見て想像しながら、楽しみにしてください♪



職員イチオシメニュー

今月はいちご組の職員が考えたメニューを取り入れました。

ロールパン 夏野菜ミートローフ かぼちゃサラダ キャベツのスープ メロン

夏野菜をたくさん使ったメニューです。

ミートローフの中にはズッキーニ・ピーマン・コーン・にんじん・たまねぎが入っています♪