

給食だより

平成21年12月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

風邪をひいた時の食事

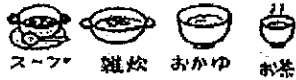
寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなりますが、風邪をひかないようにするためには、しっかりと体が芯から温まる食事や体に熱を蓄える食物をとり、よく遊び、ぐっすり眠って疲れをためないことが大切です。

栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを整え、三度の食事をきちんと取りましょう！
もし、ひいてしまったら・・・

基礎体力をつけて回復を早めるために、栄養価の高いものを少量でもよいので、できるだけ食べるようにしましょう。

- 消化・吸収のよいものを摂る……おかゆや雑炊、煮込みうどんなど。脂っぽい料理は避ける。
- 高たんぱくの食品を摂る……白身魚の煮物や湯豆腐、茶碗蒸しなど。
- 料理でも水分の補給を……温かい飲み物に加え、野菜スープやみそ汁などの食事でも水分補給を。
- ビタミンCを多く含む食品を積極的に摂る……体の代謝を円滑にする働きのあるビタミンCを多く含む野菜や果物をたっぷり摂る。
- 食欲がない時には口当たりが良いものを……りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトなど。

【消化・吸収がよく高たんぱくの食品&水分】



【ビタミンCを多く含む野菜&果物】



今年も残すところ1か月となりました。みなさんのご家庭ではお正月におせち料理を食べていますか？日本の伝統食である「おせち料理」が現在のような形式になったのは、今から約200年くらい前と言われています。保育園のメニューにもある「松風焼き」もおせち料理の一つです。別名「のしどり」とも呼ばれ「熨斗鶏」と書き、言葉自体がおめでたい意味を表し、扇や羽子板の形に切り分ける習わしがあります。日持ちする料理なので年末に作ってお正月にご家族みんなでいかがでしょうか。

お弁当にも重宝します！

「松風焼き」 6人分（作りやすい分量です）

（材料）鶏挽肉 400g

（作り方）① 長ねぎはみじん切りにする。

長ねぎ 1/2本

② 鶏挽肉に長ねぎ、卵、パン粉、味噌、砂糖を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。

卵 1個

パン粉 50g

③ 油をしいた天板に②を板状に平らに伸ばし、白胡麻を全体にふりかける。

味噌 大さじ1と1/3

砂糖 大さじ1と1/3

④ 200℃のオーブン又はオーブントースターで20分位焼く。

油 大さじ1

⑤ 焼きあがったら、扇や羽子板の形に切り分ける。

白胡麻 小さじ2

☆保育園では豚挽肉で作りますが、お正月は「熨斗鶏」にちなんで鶏挽肉で！

