

調理室だより 1月号

担当



日浦真美

西山真未

仲井朋美



今年もよろしくお祝い致します

1月6日(月)にはほとんどの子ども達が登園し、元気いっぱい姿を見ることができました。一年のはじまりを穏やかな気持ちで迎えられたことに感謝します。これから子ども達が心身ともに健やかに成長できるよう、主に食事面で支えていけたらと思います。



ホットケーキ

材料をはかり、生地を混ぜ自分達で焼きました。星、雪組の子たち・先生方もとても喜んでくれましたよ。



子ども達が収穫した野菜はサラダやお汁にして食べています。白菜の油炒めは好評でした。



12月の誕生会

毎月のメニューを楽しみにしてくれている子ども達。行事らしく品数は多いですがお肉もお野菜も**しっかり食べる姿**に子ども達の成長を感じました。



チキンライス ハンバーグ
チキン南蛮 人参グラッセ
ふかし芋 大根サラダ
白菜入り卵スープ
ブロッコリー ももゼリー



お正月パーティー

そら・にじクラスはホールで**バイキング**の昼食でした。みんな楽しい年末年始を過ごしたかな？



干支クッキー(ねずみ)



おにぎり
すまし汁 から揚げ
グラタン ウィナー
ミートスパゲティ
ポテトサラダ
グレーゼリー

いろいろな伝統食



1月6日(月)
お雑煮
12月についた餅です



1月7日(火)
七草がゆ
一年、無病息災でありますように…

1月10日(金)
かるた大会&鏡開き
何枚とれたかな？お供えした鏡餅をいただきました



体調不良の時の食事

ウイルスや細菌などの感染症が流行しやすい時季 **正しいホームケア**で回復に繋がしましょう！



発熱した時

- 水や麦茶で水分補給
- 食欲が落ちているときは子どもの好物を少量ずつ数回にわける
- のどの痛みも伴うときは小さく切ってやわらかく煮るゼリーなどのどごしの良い物もおすすめ



おう吐・下痢の時

- 落ち着いたら少しずつ水分補給
- おかゆなどの消化の良いものから進める
- おう吐した時のNG食材
酸味のある物(柑橘系)は吐き気を誘うので避ける
- 下痢の時のNG食材
油脂分の多い物、牛乳(乳製品)、繊維の多い野菜など消化しにくい食材

ひどくならないため

- 早めに受診しましょう
- 安静にして用心する
- ※ 感染を防ぐために手洗いうがい、マスクの着用を心がけましょう





