

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成31年1月号

あけましておめでとうございます。年末年始はどんなふうにご過ごしましたか？
遠くにお出かけした方もいると思います。卒園・進級までの3か月間楽しい保育園生活を送っていきましょう。



風邪をひいたときの過ごし方

体には自然治癒力といって、病気を自分で治そうとする力が備わっています。風邪をひいたときはその力を引き出すような過ごし方をしましょう。

風邪の時の食事

- ① 脱水症状を防ぐために水分補給をする
ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ
- ② 消化が良く、身体をあたためる食事をする
おかゆ、やわらかく煮たうどん、寄せ鍋、みそ汁
- ③ 熱がある場合はビタミンCやビタミンB1が必要
豆腐、卵、じゃが芋、かぼちゃ、人参



風邪の特効薬

- ① しっかり身体を暖める
- ② ぐっすり寝る

体が暖まると、血液が十分に流れて内臓の働きがよくなり自然治癒力が働き始めます。内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬は、効果を発揮します。

緑黄色野菜の王様！冬が旬の「ほうれん草」

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAを多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様と言える食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。煮る、炒める、和えるなど色々な調理法があります。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

11月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。