



発行日 平成29年 10月 2日 下田部保育園

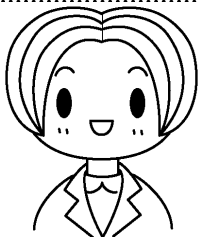
最近では朝晩が涼しく、ずいぶんと秋らしい気候になってきましたね。  
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・と、様々なことに集中できる良い季節ですが、  
天気によっては気温差があるこの時季。大人でも体調を崩しやすくなります。  
日頃から体調に気をつけることが大切ですが、もし具合が悪くなってしまった時、  
どんな対処をすれば良いのでしょうか？ 今月は、そんなときの食事について掲載しました。  
改めて参考にして頂き、過ごしやすい「秋」を思う存分、満喫してくださいね☆

## ☆熱が出た時、お腹をこわした時には・・・☆

熱があって食べたくない。そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲み物を温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがおすすめです。回復するにつれて少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化のよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近付けていくのが理想でしょう。

### こんなメニューがおすすめです☆



- ◎おもゆ⇒おかゆ⇒ごはん
- ◎パンがゆ⇒トースト⇒パン
- ◎蒸し野菜⇒炒め野菜
- ◎すりおろしりんご⇒りんご（そのまま）
- ◎いつもより薄い塩味⇒いつもの塩味



☆上記は「消化の良い順」です。症状によって使い分けてください。☆

### ♪根菜スープ♪

#### 《材料》

- \* にんじん…1/2本
- \* 大根…3cm
- \* かぶ…2個
- \* ねぎ…1本
- \* 干しいたけ…3枚
- \* 昆布…20cm
- \* 塩・しょうゆ…適宜

#### 《作り方》

- ① 昆布はハサミで2cm幅に切り、干しいたけと一緒に水（カップ5）に漬けて戻す。
- ② ねぎは1cmの小口切り、残りの野菜は1cm角くらいに切る。
- ③ ①と②を鍋に入れて火にかけ、湧いてきたら火を弱め、ふたをして20分煮る。これをこしてスープをとる。
- ④ 塩・しょうゆで薄味をつける。

☆味噌・きざみ梅干しなど入れて味をつけても良いでしょう。



10月

こんだて表

2	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とカニカマの酢の物	16	チキンシチュー 春雨の青じそマヨサラダ
23	すまし汁	30	みかん缶
月	ごはん	月	16日:パン 30日:ごはん
3	あんかけうどん わかめとささみの練りゴマ和え	10	牛丼 白菜のしらす和え(梅風味)
17	りんご	24	みそ汁
火	ごはん	火	
18	豚肉の梅マヨ焼き きのこ小松菜の煮びたし	11	さばの生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物
	みそ汁	25	みそ汁
水	ごはん	水	ごはん
5	ビーフストロガノフ 大根のサラダ		12日(木)☆お弁当日☆ 26日(木)☆お誕生日会☆
19	コンソメスープ バターライス		
木			
6	こぶひら すまし汁	13	トマトカレーラーメン パプリカのツナ和え
20	梨	27	オレンジ
金	さつまいもと栗のごはん	金	十三穀米
7	鮭のマリネ スパゲティサラダ	14	厚揚げの煮物 みそ汁
21	コンソメスープ ロールパン	28	きのこごはん 巨峰
土		土	
4	筑前煮 金時豆	31	ピビンバ きゅうりの梅みそ和え
	月見団子風みそ汁		五目スープ
水	ツナの十三穀米	火	

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お月見行事食(4日)☆

- \* 筑前煮 \*
- \* 金時豆 \*
- \* 月見団子風みそ汁 \*
- \* ツナの十三穀米 \*

☆9月 お誕生日会メニュー☆

- \* ポテトハンバーグ \*
- \* 春雨サラダ \*
- \* コンソメスープ \*
- \* ぶどうゼリー \*
- \* ごはん \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
3日(火)	みかんゼリー	オレンジゼリー	6日(金)	トースト(パン)	ラスク
10日(火)	パンケーキ	マロンケーキ	12日(木)	スティックさつまいも	大学いも
13日(金)	フルーツゼリー	プリン	16日(月)	野菜おにぎり(おじゃ)	ちくわの磯辺揚げ風おにぎり
20日(金)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト	24日(火)	パンケーキ	チーズパイスティック
25日(水)	煮りんごパン	ハムサンド	31日(火)	しらす入りポテトおやき	煮干しごまチップ