

給食だより

ほくしんこども園

夕飯前の工夫! 夕方はお菓子ではなく、おにぎりを

お迎えからの帰り道や夕食前に、おなかが空いて、子どもがぐずってしまうことことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待っててね」と言ってしまうことはありませんか？
 そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかも少し満たされますし、食事以外の物を食べさせる必要がなくなります。ほかに、こんな方法も……。

1品だけ先に出す
 苦手なメニューでも、先に出すとおなかが空いているので、食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す
 ふかし芋などを冷凍しておき、帰ったら先に出せるようにしておく。

熱があるときの食事

以前は、食欲が回復するまでは、食事を控えることが一般的でしたが、体力を消耗するため、現在では可能な範囲で、食事を口にすることが勧められています。

- まずは子ども用イオン飲料や、ビタミンが豊富なダイコンやニンジン水を水で煮込んだ上澄みスープなどを。
- 食事は、エネルギーやタンパク質が高く、消化のよい物を。卵雑炊やポタージュ、ヨーグルト、煮込みうどんなどでもよい。

無理に食事をとらせたりせず、可能な範囲で進めます。

**冷やしても温かいままでもおいしい！
なすびの煮浸し**

材料(4人分)
 なすび・・・4～5本
 めんつゆ：水＝1：4
 (好みの濃さで)
 ネギ・・・少々
 しょうが・・・少々
 かつお・・・少々

つくりかた

- ① なすびを乱切りにし、素揚げする。
- ② めんつゆを好みの濃さにし炊く。
- ③ やわらかくなったら器に盛って、ネギ、生姜、かつおを好みで載せる。