



# たねのきっちゃんから



令和3年11月  
ちいさなたね保育園

日も短くなり、肌に触れる風が冷たく感じるようになってきて、冬の訪れを感じるようになってきました。気温が下がり、乾燥が続くと風邪などにもかかりやすくなります。食事や睡眠をしっかりとって寒さに負けない体づくりを心掛けましょう。

## ～お腹を壊したときの食事～

寒くなってくると、お腹を壊す事も増えてくると思うので、お食事の参考にしてみてください！

- 1・消化の良い物 柔らかく加熱した物
- 2・油の多い物や繊維の多い野菜や果物は避ける（脂身の多い肉、ごぼう、海藻など）
- 3・1回の食事量は控えめに
- 4・下痢や嘔吐が多いと脱水になる事もあるので、白湯など冷たくない飲み物を
- 5・冷たい物は避ける

## ～献立例～

お粥（しらすや卵など入れても） 柔らかく煮たうどん（具はほうれん草や人参、大根など）、煮りんご

## ～今月の郷土料理～



### ～鮭のちゃんちゃん焼き～

秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、味噌などで味付けをした北海道石狩地方の発祥の郷土料理です。

園では、スチームコンベクションオーブンで調理します。ご家庭ではフライパンやホットプレートで簡単に出来るので、ぜひ旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

## || 今月の食育 ||

### ◎0, 1歳児

スイートポテトの形作り  
(ラップを使って丸めます)



### ◎2, 3, 4歳児

ポップコーン作り  
(トウモロコシからポップコーンになる様子を音と匂いも感じる)



## ～クイズ～

このお花は何の花でしょう？ 今ちょうど満開です。

この写真は通勤途中に撮りました！

ヒント 毎日保育園でも飲んでいるよ

答え お茶

📧 食事の事やレシピのリクエストなど御座いましたら、お気軽にお声掛け下さい！