

# 11月給食だより

魚津市役所こども課

## 具合が悪いときの食事どうしていますか？

肌寒さを感じる季節になりました。大人より抵抗力の低い子どもたちにとって体調を崩してしまうことは避けられないことですね。家庭でも生活習慣を整えながら、温度管理・睡眠・食事などに注意していきましょう。



### 具合の悪いときの食事のポイント

#### ①かぜのとき・・・症状に対する対策が必要(あわせて②③も参考に)

胃腸の働きが弱くなるので、栄養価の高い卵、豆腐、白身魚などを食べやすく調理しましょう。

- 例) 卵 ○・・・半熟卵、卵豆腐、茶碗蒸し、スクランブルエッグ
- ×・・・固ゆで卵、揚げ卵、目玉焼き



症状のひどいときは医師の診断を受けましょう。

#### ②熱が高いとき・・・水分、ビタミン、ミネラルの消耗が激しくなります。

■食欲がないとき: 少しずつこまめに水分補給をする(番茶、麦茶、果汁など)

■食欲が出てきたら: のどごしのよいもの、さっぱりしたものを食べやすい形で少しずつ与え、消耗しやすいビタミン・ミネラル(果物・野菜)を補給する。

- メニュー例 ○・・・ポタージュ、茶碗蒸し、煮込みうどん、卵雑炊、煮奴、ヨーグルト、りんご果汁など
- ×・・・脂っこいメニュー(ラーメン、焼肉等)、消化の悪い食品、海藻、きのこ、こんにやく、菓子類

#### ③下痢・嘔吐をしているとき・・・ご飯、パン、うどんなどを中心に少しずつ回数を分けて与える。

■与えられるもの: 人肌のお茶、湯冷まし、麦茶、豆乳、薄めたりんごジュース、おかゆ、くたくたうどん、みそ汁、豆腐、じゃがいも、白身魚、半熟卵

■避けたほうがよいもの: 牛乳、乳製品、固ゆで卵、脂肪の多いもの(バター、チーズ)、冷たいもの(アイスクリーム、シャーベット) 糖分の多いもの(プリン、りんご以外の果物、菓子類、ジュース類、炭酸飲料、カステラ)

## 簡単レシピ

料理例

### ♪煮込みうどん(1人分)

- 茹でうどん 1/2 玉
- 白身魚または豆腐 30~40 g
- ほうれんそう 1 株弱
- めんつゆ 30cc
- 水 170cc

(作り方)

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② めんつゆと水を鍋で煮立たせ、白身魚を入れて火を通し、うどんを入れて煮る。
- ③ ②に①のほうれん草を入れひと煮立ちさせる。(すりおろしたにんじんを加えてもよい)

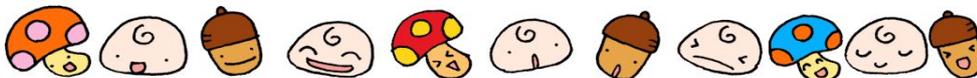
チャレンジメニュー  
具合が悪いときの食事



## たべものクイズ

Q. りんごは他の果物といっしょに置いておくと熟成を早める力がある。○か×か？

りんごはエチレンガスという成分を放出しており、そのガスには果物の熟成を早める力があります。まだ熟していない果物のそばに置いておくと早くたべることができます。また、ジャガイモといっしょに置いておくと芽が出るのを防ぐことができます。ぜひお試しください。



エチレン  
ビ～ム!!



10～12月には富山県農林水産総合技術センター果樹研究センターから「りんご」をいただき、おやつに味わいます。

## ◆給食の放射性物質検査を行います◆

食品の更なる安全・安心の確保のため、10～11月の間に園で提供した給食一食分全体について、各園1回ずつ、実際に提供した給食の放射性物質(セシウム134及びセシウム137)を測定し、放射性物質検査を行います。各園の検査日及び検査結果は、順次、魚津市や富山県のホームページでお知らせします。なお検査結果は、検査後1週間程度で公表の予定です。