



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	水	手作り春巻き れんこんの梅肉和え 白菜ベーコンのスープ	プリン	梅月せんべい	451	9.6	19	59.8	1.4
2	木	白身フライ スパゲティサラダ クリームシチュー	お茶 サラダ巻き寿司	クリームパン	556	17.6	23.5	71.1	0.9
3	金	わかめご飯 ポークビーンズ 揚げしゅうまい ブロッコリー 味噌汁	牛乳 鬼ケーキ	あられ	632	29.5	23.9	86.9	2.1
4	土	チキンライス サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット	399	10.6	13.2	63.9	2.2
6	月	コロッケ マカロニサラダ かぶのスープ	スキム ビスケット	干し芋	573	136.9	25.2	71.5	2.1
7	火	ちらし寿司 ソーセージ入りかき揚げ 春雨酢の物 清まし汁	スキム ナゲットパン	バナナ	536	14.2	17.3	84	1.4
8	水	じゃがのそぼろ煮 串刺し揚げ わんたんスープ	ヨーグルト	りんご	401	13.2	14.8	55.4	1.3
9	木	鯖の切り焼き ポテトサラダ いちご 味噌汁	スキム 水ようかん	一口カステラ	417	14.6	19.6	50	1.8
10	金	麵バイキング 鶏とキャベツのナムル	牛乳 ビスケット	Caせんべい	404	19.5	9.3	63.2	2.2
13	月	チキンカツ 大根サラダ かぼちゃ煮 赤だし	フルーツヨーグルト 和え	あられ	551	21.7	17.3	80	1.5
14	火	二葉ドッグ イカと野菜の味噌マヨ和え いちご ポタージュスープ	牛乳 お菓子バイキング	クラッカー	420	6.2	31.5	31.1	1.4
15	水	切り干し煮 天ぷらかぼちゃ・いも ちくわ うどん汁	バナナ	くろ棒	611	16.1	23.6	86.5	2.2
16	木	赤魚煮 じゃが芋のカレーきんぴら 豆乳汁	スキム ホットケーキ	クリームパン	388	16.1	7.9	65.1	1.1
17	金	ソースカツ丼 ごぼうサラダ いちご	牛乳 あられ	ビスケット	456	12.4	18.7	61.8	1.1
18	土	炒飯 サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット	411	9.7	15.7	61.8	1.4
20	月	ハムコロッケ 野菜サラダ だし巻き 団子スープ	スキム ビスケット	かりんとう	492	14.4	23	59.1	1.9
21	火	チキンライス 菜花のピーナツ和え みかん 煮豆	牛乳 肉まん	りんご	423	14.3	9.6	73	1.8
22	水	おでん(大根 卵 ちくわ はんぺん こんにゃく 厚揚げ 里芋) 豆もやしナムル	マスカットゼリー	いちご	527	24.3	15.1	87	2.3
24	金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 あられ	くろ棒	469	12.9	16.2	74.5	2.3
25	土	おみやげ			235	2.5	5.7	44.1	0.3
27	月	肉じゃが煮 わかめの酢の物 フルーツ盛り3品	スキム ドーナツ	クラッカー	533	15	20.1	79.9	0.6
28	火	かみかみご飯 から揚げ もやしのゴマ酢和え カニ入り卵スープ	牛乳 あられ	せんべい	426	13.7	15.3	60	1.3

体調に合わせた食事で、早い回復を!

3年ぶりにノロウイルス感染症が流行し、大変な思いをされた方もおられると思います。

下痢の後は、食べ物のとり方で回復が違ってきます。ひと手間かかりますが、お子さんには体調に合わせた食事を用意してあげられるといいですね。



腸管は食べ物に含まれるアミノ酸で回復が促進されます。

無理は禁物ですが、いつまでも「お粥」では回復を遅らせることがあります。

1. 水分⇒穀類⇒野菜⇒肉・魚⇒油の順で普通食に

まずは、経口補水液などで水分補給を。食欲が出てきたら、エネルギー源になる「おもゆ」などから始めるといいでしょう。



離乳食のニンジンペーストも下痢の時のお助け食材です。スープやみそ汁に溶かして与えます。症状が重い場合は上澄みから始めます。

たまねぎは腸内細菌のエサとなって腸の回復を助けるので、やわらかく煮たものなら早くから食べてもOK。

最初に摂るたんぱく質は白身魚のみぞれ煮など、低脂肪のものがおすすめです。

2. 腸の回復促進と脱水予防にグルタミン酸が注目されています。

「味噌汁のうわずみ」がおすすめです。特に経口補水液の味が苦手な飲めないお子さんは是非お試しください(大豆アレルギーが心配な方は避けてください)グルタミン酸が傷んだ腸を守りながら、脱水も防いでくれて一石二鳥です。

3. 下痢が長引くときには食べないほうが良いもの

- ・乳製品を止めてみると回復することがあります
菌活も大事ですが、一時的にヨーグルトなどの乳製品をやめて、かわりにミヤリサンなどの整腸剤で菌を摂取するとおちつくことがあります。育児用ミルクを無乳糖の明治のミルフィーなどに替えるとおちつくことがあります(個人差があります)
- ・消化の悪い繊維質はNG :
果汁はりんごだけOK、ほかの果汁はNG(みかんなど)と覚えておきましょう。



〈揚げ鶏の甘酢あん和え〉

1月30日の給食でも出ました。人気の定番メニュー! お弁当の一品にも◎



鶏むね肉100g ・片栗粉 大さじ1 ・薄力粉 大さじ1
揚げ油 ・グリーンピース 適量 ・白ごま 適量
合わせ酢の調味料

濃口醤油 大さじ3 ・酢 大さじ3 ・砂糖 大さじ3

- ①鶏むね肉は食べやすい一口サイズに切る
- ②1に片栗粉と薄力粉をまぶす
- ③合わせ酢を作る
- ④グリーンピースは湯がいておく
- ⑤粉をまぶした鶏肉を油で揚げる
- ⑥合わせ酢を揚げた鶏に少しずつ入れてよく混ぜる
- ⑦グリーンピース、白ごまを入れてさらによく絡める

★フライパンで多めの油で揚げても良いです
★2種類の粉をまぶすことにより、タレが絡みやすくなります