



給食だより

こでまり保育園
平成23年11月7日

秋が日に日に深くなり、肌寒さを感じる季節になりました。秋と言えば収穫の秋、食べ物がいっそうおいしく感じる季節ですね。園庭の柿もすっかり色づいて、今が食べごろです。秋は栗、さんま、きのこ、さつまいもなどいろいろなおいしい食べ物が収穫されます。

ちなみに秋の代表的な食材「さつまいも」の好きな料理ランキングは3位が大学芋、2位がスイートポテト、1位が焼き芋だそうです。今月はさつまいも掘りや、焼き芋パーティもあります。旬の味をおいしく頂きたいですね。



「バナナココア蒸しパン」の作り方

(子供1人分)

・小麦粉	20g
・ベーキングパウダー	0.2g
・ピュアココア	1g
・スキムミルク	2g
・バナナ	50g
・さとう	5g
・牛乳	25g



- ① バナナはビニール袋に入れてつぶす。
- ② ボールに小麦粉、ピュアココア、スキムミルク、さとうを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③ ②に①と牛乳を加え、ゴムベラで混ぜる。
- ④ 型に③の生地を流し込み、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
- ⑤ 粗熱を取って食べやすい大きさにカットする。

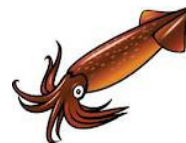
※型はアルミケースや紙コップ、マグカップなど家にあるものを使ってください。

※小麦粉、ベーキングパウダー、さとうを、ホットケーキミックス 25gに置き換えて作ることもできます。

旬の魚 「スルメイカ」

●スルメイカの旬

日本で最も消費量が多い魚で、いかの漁獲量の9割をしめます。秋から冬にかけての産卵期が旬です。



●スルメイカの由来

スルメに加工するイカなのでスルメイカと呼ばれています。スルメの事を「アタリメ」と呼ぶことがあります。これは「擦る目」が縁起が悪いので反対語の「当たり」と変えて「アタリメ」と呼ぶようになったそうです。

●スルメイカの栄養

低脂質、高たんぱく、低カロリーで、ダイエットに使われることもある食材です。タウリンが多く含まれていて、血中コレステロール値を下げ、高血圧・心臓疾患の予防に効果があります。

●スルメイカの調理法

スルメや塩辛に加工されるほか、刺身、焼き物、煮物、揚げ物、炒めものなどなんにでも使える万能食材です。

嘔吐している時の食事



嘔吐している時は、脱水症状にならないように水分をしっかりとることが重要です。湯冷ましや、スポーツドリンク、番茶などを少し薄めて飲ませましょう。

食べ物は、消化のいい方がいいですが、状態によって、**1 絶食(水分のみ) → 2 重湯(おかゆ) → 3 白米やうどん(炭水化物) → 4 柔らかく煮た野菜類 → 5 豆腐(植物性タンパク質) → 6 タマゴ・白身魚(動物性タンパク質)の順序**で回復に応じて食事を戻していきます。

飲み物も、食べ物も胃腸に負担がかからない様に、熱すぎるもの、冷たすぎる物は避けて、なるべく室温程度であげるようにしましょう。

