

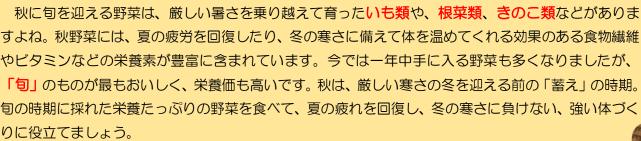
テラスハウス保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し過ごしやすくなり、次第に秋の気配を感じる季節になってきました。 この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。そして、秋と言えば、「食欲の秋」。秋に旬を 迎える食材は、夏野菜のようなカラフルさはありませんが、おいしさは負けていません!夏の間に少し低下した食欲も、 秋になるとぐんと増してきます。子どもたちと一緒に、秋の味覚をぜひ味わいましょう。





~秋野菜の魅力~







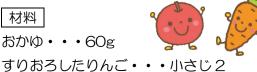


下痢にはペクチンを補給

ペクチンとは、**りんご**や**にんじん**に含まれ る食物繊維の一種で、整腸作用があります。 すりおろした状態が最も効果的です。

まずは下のレシピを参考に、おかゆにペク チンをプラスしましょう。

材料



すりおろしたにんじん・・・小さじ2 作り方

- 1. 材料をすべて加えてまぜる。
- 2. 電子レンジで2~3分加熱すれば完成。

発熱



水分+ビタミン・ミネラルを補給

果物には水分やビタミン、ミネラルが豊 富に含まれています。そこで、発熱時にお すすめの簡単レシピを紹介します。

~フルーツくず湯~

材料

フルーツの果汁・・・大さじ2 片栗粉・・・小さじ1

作り方

- 1. 果汁と片栗粉をまぜる。
- 2. 電子レンジで 20 秒ほど加熱する。
- 3. かき混ぜてトロトロになったら完成。



ちぎったこんにゃくは

大根こんにゃく甘辛炒

めになります!

子どもの状態に応じて 冷やしても OK!!

偏叶



吐き気が強いうちは何も与えない

心配ですが、吐き気がある間は何を 飲んでも食べても、吐いてしまって、逆 に体力を消耗してしまうので、何も与 えないことが原則です。

吐き気がおさまったら水分補給

水分は、右のような乳児用 イオン飲料等をゆっくりと飲 🦝 ませます。



水分を飲んで大丈夫だったら、まず はおかゆを少しずつ食べさせます。そ れで大丈夫なら、今度は消化吸収の良 い、食事にします。下痢や発熱で紹介 したレシピもおすすめです。

9月の食育・クッキング

<あおば組>

旬の野菜にふれる

2日 ぶどう

21日 梨

ミニクッキング

7日 枝豆を枝から取る 16日 こんにゃくちぎり

クッキング

21日 お月見団子を作ろう

くふたば>

旬の食材にふれる

8日 さつまいも

21日 梨

ミニクッキング

9日 かぼちゃつぶし

くつぼみ組>

旬の食材にふれる

2日 ぶどう

21日 梨

ミニクッキング

は、さつまいもサラダ になります!

6日 さつまいもつぶし



つぶしたかぼちゃは

ます!

かぼちゃサラダになり



つぶしたさつまいも