



きゅうしょくだより

色づいた葉が冷たい北風で寒そうにゆれ、遠くに見える富士山は真っ白。冬はもうそこまでやって来ています。今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢、予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気をつけて、楽しみなサン太お楽しみ会や餅つき、クリスマス、そして新しい年を迎えましょう。



寒いけど…冷たいけど…

しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

手洗いのポイント



手をぬらして、石けんを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。とくに指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、キレイなタオルやペーパータオルでふきます。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm²当り、何と450万個！の菌が、また大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着しているという報告も…これらの菌は軽い水洗い



もちつき 18日(木)

前日、こどもたちでもち米をといで水に浸けておきます。当日、かまどで火を焚き、せいろでもち米を蒸して、うすときねでおもちつき。自分たちでついた、つきたてのおもちの味はカクバツ！です。



「もち」という名前がついた由来はいろいろあります。お腹にもたれる、という意味の「持飯（もちい）」、持ち運びに便利な「携飯（もちい）」。またねばりが強いので「とりもち」からきた、など、説はたくさんあるようです。



この季節の手洗いは、食中毒予防だけではなく、風邪を始めとする他の感染症も減らすことができるのです。

けっこう汚いんだっ手!?



手は、物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着し

21日は冬

冬至の食べもの

冬至は1年中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにやくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきている。食べもの

給食では、22日に「冬至」にちなんだメニューを取り入れて、「ん」のつく食べものを使っています。

かぼちゃを食べる習慣など、



おなかをこわした時の食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、また便だけではなく、全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では、痛められた腸の機能が完全に戻るまでに、5~10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気

食事のPoint

- ★消化のよい食品で(下表)柔らかく十分に煮る。消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ★温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等。体調を見ながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よくかんで食べること。



<原因>

- *消化不良
- *心因性
- *ウイルス
- *細菌の感染
- *アレルギー
- etc...



冬の小児の下痢症は70%以上、ロタウイルス

	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト、軟飯、粥、うどん	赤飯、寿司、玄米飯、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚 (鰯、鮪、秋刀魚、鯖、うなぎなど)
肉類	脂肪の少ない肉 (とりささ身など)	脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコン、ソーセージなど)
豆類	豆腐、高野豆腐など	小豆、大豆などの硬い豆や皮付きの豆 (きなこも全皮が入っているので中止)
卵類	卵(半熟~ゆでたまご)	油で揚げた卵、すじこ、たらこ
野菜類	柔らかく煮た野菜 (人参、かぶ、大根、ほうれんそう、きゃべつ、カリフラワー、じゃが芋)	繊維の多いもの (筍、ごぼう、ふき、れんこん等) 強い香りのもの (うど、せり、セロリー、みょうが等)
果物	りんご(果汁~すりおろし)	砂糖漬けの果物、みかん、梨、いちご いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	番茶、湯冷まし 味噌汁のうわずみなど	炭酸飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料など
その他		海藻類、漬物、塩辛、干物、砂糖、油脂類、菓子類

おなかをこわしているけれど...

様子をみていい場合

発熱ナシ
機嫌がよい → ← 食欲あり
便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診察が必要な場合

高熱 機嫌が悪い
顔色が悪い ↓ 腹痛
嘔吐、下痢を繰り返す
(下痢がひどい)

あかちゃんの場合

母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりありますので普段との違いに注意しましょう。



下痢、嘔吐物の中には、病原のあるウイルスが出てきていることがあります。トイレの後、食事の前には必ず手をよく洗いましょう。

平成20年 12月分 予定献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ヒビンパ さつま芋サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油・ごま油 三温糖・ごま かたくり粉 さつまいも・コーン 蒸し中華麺	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 わかめ 豚肩肉	しょうが・たまねぎ なつめ にんじん・りんご もやし・きゅうり きゃべつ・ピーマン オレンジ	焼きそば 牛乳(乳児)
2 火	ぶどうパン かかろ入りマカゴラカ フレッシュサラダ カブのスープ バナナ	ぶどうパン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ するめ	玉葱・きゅうり にんじん・かぶ ほんしめじ フロッコリー カリフラワー バナナ	のり塩ポテト するめ 牛乳(乳児)
3 水	ごはん ぶりの西京焼き かぼちゃの甘煮 磯和え なめこの味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖 バター グラニュー糖	ぶり さざみのみ 木綿豆腐 焼き麩 ヨーグルト	しょうが 西洋かぼちゃ はくさい ほうれんそう 玉葱・小葱 なめこ・柿	ヨーグルト 手作り駄菓子
4 木	カレーうどん 豆腐の落とし揚げ 三色なます みかん	うどん(ゆで) なたね油 かたくり粉 三温糖 水稲穀粒(精白米) たまご	豚もも肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき たまご	玉葱・干し椎茸 にんじん・きゅうり だけ(ゆで) もやし・だいこん ねぎ・こまつな みかん	わかめのおにぎり 牛乳(乳児)
5 金	きのこごはん めかじきの照焼き 肉じゃが ごま和え なすの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも しらす・すりごま 三温糖・マカゴ 薄力粉・マカゴ りんご	めかじき 豚もも肉 油揚げ たまご 牛乳	ぶなしめじ・まいだけ えのきたけ さやいんげん にんじん・こまつな 玉葱・もやし・なす りんご	★おやつ試食デー★ ノンフレッククッキー 牛乳(乳児)
6 土	あんかけチャーハン ちくわときゅうりのサラダ すまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 コーン・ごま 干し芋	たまご 鶏もも肉 焼き竹輪 カットわかめ 木綿豆腐	しょうが・たまねぎ だけ(ゆで) にんじん・ニラ もやし・きゅうり チンゲンツアイ バナナ	干し芋 果物 牛乳
8 月	ごはん めだいのくわ焼き 鶏と根菜の煮物 おひだし 大根の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく マカロニ	めだい 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ベーコン	しょうが・干し椎茸 ねぎ・いんげん ごぼう・ほうれん草 にんじん・大根・筍 れんこん・玉葱・みかん りんご・ブドウ	スープパスタ チーズ 牛乳(乳児)
9 火	ライ麦パン カゲツチーズとコソの和洋 海藻サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 オレンジ	ライ麦パン 無塩バター・コーン 片栗粉・春雨 なたね油・ごま油 さつま芋 ごま・水飴	たまご カテージチーズ カットわかめ 豚ひき肉 かえり煮干し	きゅうり・だけ(ゆで) ねぎ・きくらげ にら もやし しょうが・小松菜 にんじん・オレンジ	変わり大芋芋 牛乳(乳児)
10 水	ハワイライス(麦飯) れんこんサラダ 春菊のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・ごま 薄力粉・三温糖	豚肩肉 生クリーム ちりめんじゃこ 木綿豆腐	にんにく 玉葱・春菊 にんじん・れんこん フロッコリー・きゅうり バナナ・りんご みかん・パイナップル	フルーツポンチ Feせんべい 牛乳(乳児)
11 木	さつまいもごはん ししゃものこま揚げ 高野豆腐の煮付け 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 グレンプフルーツ ジャージャー麺	水稲穀粒(精白米) さつまいも 薄力粉・菜種油 パン粉(生)・ごま フランスパン ソース 蒸し中華めん	ししゃも(生干し) たまご 凍り豆腐 パルメザンチーズ	干し椎茸 にんじん 玉葱・ほうれん草 キャベツ・ニラ もやし グレンプフルーツ	ハンせんべい 牛乳
12 金	ピリ辛と大根の中華酢和え カゲツ菜とほんべんのスープ みかん	なたね油 ごま油・ごま 三温糖 かたくり粉 水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米) きび・ひえ もち麦 三温糖 しらす和え わかめと生揚げの味噌汁 オレンジ	豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお節 はんぺん・油揚げ 鶏ムネ肉	にんにく・ねぎ しょうが・きゅうり にんじん 玉葱・水菜・カゲツ菜 干し椎茸・だけ(ゆで) みかん・リンゴジュース	きつねごはん リンゴジュース
15 月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の炒め煮 しらす和え わかめと生揚げの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび・ひえ もち麦 三温糖 しらす和え わかめと生揚げの味噌汁 オレンジ	豚肩肉 しらす干し 生揚げ カオイルツナ ボンレスハム	玉葱・ねぎ しょうが にんじん さやいんげん こまつな ちやし・ニラ・オレンジ	落とし焼き 牛乳(乳児)
16 火	カレートースト 花野菜のミモザサラダ ワンタンスープ バナナ	食パン なたね油 パン粉(生) わたんたんの皮 ごま油・三温糖 水稲穀粒(もち米)	豚ひき肉 プロセスチーズ たまご 鶏もも肉 きな粉	にんじん・生姜 玉葱・カゲツ菜 フロッコリー・もやし カリフラワー・ねぎ 干し椎茸 バナナ	きなこのおほぎ 牛乳(乳児)

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん(幼児:おにぎり) 手作りさつまあげ 切り干し大根の炒め煮 磯和え ニラの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	すげとらた(すり身) 油揚げ 木綿豆腐 きざみのり ヨーグルト	にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
18 木	けんちんうどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの群の物 いちご	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにゃく 三温糖・ごま さつま芋	豚もも肉 油揚げ がんもどき 金時まめ(乾) 三温糖・ごま プロセスチーズ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり・いちご	ふかし手 チーズ 牛乳(乳児)
19 金	コーンごはん 鮭のチャンチャン焼き 紅白煮 きのこ汁 りんご	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) とうもろこし(冷凍) 無塩バター・じゃが芋 三温糖・ごま 食パン	しろさけ 木綿豆腐 たまご 牛乳	しょうが・しめじ 玉葱・まいだけ にんじん・ピーマン キャベツ もやし・りんご みかんジュース	カゲツ 風味のルパン-ト 牛乳
22 月	ごはん *冬至メニュー* さわらのゆず味噌焼き 五色煮 小松菜と白菜のおろしあえ かぼちゃの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく 薄力粉	さわら 焼き竹輪 かつお節 生揚げ たまご	ゆず(果皮、生) ごぼう・はくさい にんじん・だいこん れんこん・かぼちゃ いんげん・たまねぎ こまつな・みかん	ホットケーキ 牛乳(乳児)
24 水	クリームライス アップル・リンゴ サラダ 春雨スープ フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・ごま油 無塩バター 薄力粉・春雨 三温糖	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム(乳脂肪) 木綿豆腐 たまご・ショア ブラックタイガー	玉葱・干し椎茸・しめじ にんじん・ねぎ・生姜 ぶなしめじ・カゲツ菜 7月用・きゅうり レタス・レタ・りんご みかん・パイナップル	手作りクッキー ショア 牛乳(幼・乳)
25 木	クリスマスサンド えびフライ(外刺し) リースポテト ミニトマト イタリアンスープ オレンジ	食パン ジャム 薄力粉・コーン パン粉 なたね油 さつまいも	たまご ゆでたまご 蒸しかまぼこ パルメザンチーズ あおのり	ブルーベリー(ジャム) にんにく・にんじん 玉葱・きゃべつ レモン(果汁、生) ミニトマト オレンジ	フッシュドノエル 牛乳(乳児)
26 金	スバグディートソース ツナ入り大根サラダ 白菜スープ バナナ	スバグディ なたね油 ごま油 水稲穀粒(精白米) 無塩バター	豚ひき肉 プロセスチーズ ノンオイルツナ 木綿豆腐 かつお節 きざみのり	にんにく・生姜 だいこん・きゅうり セロリ・白菜 にんじん・トマト水煮 玉葱・ブドウ バナナ	おほかたチャーハン 牛乳(乳児)
27 土	ごはん さばの煮付け じゃが芋のきんぴら こまつなのおひだし かぶの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油	まさほ かつお節 生揚げ	しょうが ごぼう・かぶ にんじん・玉葱 さやいんげん こまつな いちご	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

調理保育をしました ★くま組★

先月、園の畑で収穫したさつま芋を使ってくま組さんで調理保育を行い、「さつま芋ぎょうざ」を作りました。蒸したさつま芋をつぶし、りんごやチーズを混ぜ、ぎょうざの皮で包み、ホットプレートで焼きました。具をぎょうざの皮に包むのは難しいかな、と思ったのですが、みんなとっても上手！そして、ホットプレートを使うのも2回目だったので、こちらみんなおみごと！フライ返しを使って、ぎょうざを裏返していました。(※調理保育の様子は、11/7日の給食ブログをご覧ください)

- ＜作ってみませんか？＞
- ・さつま芋 1本(250g) ←砂糖 小さじ2 +バター 小さじ2
 - ・りんご 1/3ヶ(ｽﾗｲﾄﾞ) ←砂糖 小さじ1強 +レモン汁 少々
 - ・ﾌﾗｲﾌﾞﾗﾝﾄﾞ 30g(角切り) ・ぎょうざの皮 1袋(20枚)

①さつま芋を蒸して(ｼﾝｸﾞ)でもOK) つぶし、砂糖とバターを混ぜておく。②りんごは、砂糖、レモン汁、水少々で煮ておく。

お箸スタート ★うさぎ組★

先月から、うさぎ組さん(2歳児)で「お箸」を取り入れています。すでにお箸が上手に使える子もいますが、給食では、メニューによってフォークと箸を併用しています。お箸選びのポイントは「持ちやすかつかみやすい、子どもの手に合ったもの」。そして、お箸の長さの目安としては、親指と人差し指の先を上げた1.5倍くらい、材質は「竹など滑りにくい素材」の物が良いでしょう。

園では、2～3歳児のお箸は、

