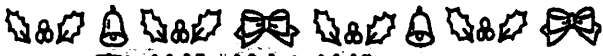


# まっしょくだよ

12月号

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうに揺れ、遠くに見える富士山は真っ白。冬はもうすぐそこまでやってきています。今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気が乾燥してくるので、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必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、楽しいサン太お楽しみ会やもちつき、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

手を濡らして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隔々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗きましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルで拭きます。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm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ではなかなか落ちないのです。

この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、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。

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

## 調理保育をしました!!

先月は2クラスで調理保育を実施しました。12日にはくま組さんの保育参加でドライカレーとナン作りをしました。今回、初めて包丁を取り入れました。案外簡単に作れるナンに「簡単!楽しい!」と保護者の方にも楽しんでいただき、ドライカレーもナンも親子で協力して完成させることができました。

14日にはらいおん組さんが豚汁作り挑戦しました。包丁やテーブルナイフ、スプーンなどを使って保育園で食べる全員分の豚汁の材料を切りました!豚汁を煮ている間に、お弁当箱に自分たちでおかずを詰めテラスで食べました。みんなで作った豚汁はいつもよりもたくさんの方がおいしくいただきましたが「おいしい!」と2回も3回も4回も!?おかわりをして最後には空っぽになっていました。調理保育の様子は当日の給食ブログに写真付きで載っています!

## 手作りナン

【材料(幼児5人分)】

- 強力粉 1カップ弱(100g)
- 薄力粉 1カップ弱(100g)
- ベーキングパウダー 小さじ1強(3.5g)
- 砂糖 小さじ2強(6.5g)
- 塩 ひとつまみ(2g)
- 水 2/3カップ弱(120g)
- レモン汁 小さじ1/2(2.6g)
- 油(焼き用) 少々

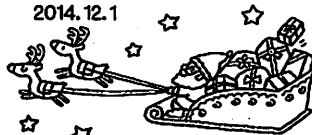
【作り方】

材料を袋に入れ5分ほどよくこねる。30分ほど生地をねかせ、袋から取り出し5等分にして薄くのばし、油を敷いたフライパンで焼く。フライパンに接している面が白いたら、ひっくり返し反対側も色がつくまで焼く。

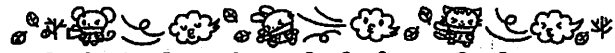
家でも簡単に作れます!!

~太閤の子保育園~

2014.12.1



- \*5日 もちつき大会
- \*11日 らいおん組調理保育
- \*13日 大掃除
- \*19日 誕生会
- \*24日 クリスマスメニュー
- \*27日 SUN 太お楽しみ会



## おなかをこわしたときの食事

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。日ごろ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、いた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を配る必要があります。

### 食事のポイント

- ★消化の良い食品で(下表)軟らかく十分に煮る。消化に悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。
- ★暖かく調理したものを、冷たいものや香辛料は避ける。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等、体調をみ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。

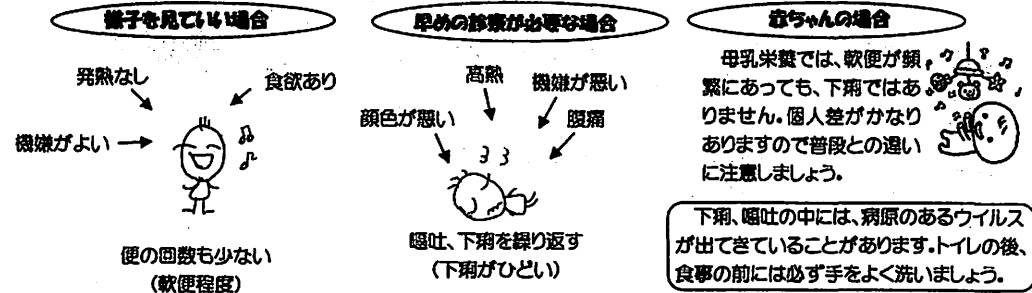
### <原因>

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

年間を通じて、ノロウイルスが急増しています。

	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 (鱈、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚 (鰹、鮭、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...



下痢、嘔吐の中には、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。

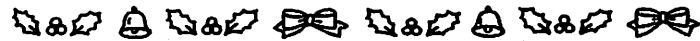


Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 雑炊ごはん, ロールパン, ごはん, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 食パン, 16/火, 17/水, etc.

<12月平均摂取量 乳児/565kcal 幼児/614kcal> ※献立は材料の都合により変更になる場合があります。

もちつき section with illustrations of people and text about the event on December 5th. Includes a 22日 is冬至です (22nd is Winter Solstice) section with text about winter traditions.

