

寒さが厳しくなりました。風邪やインフルエンザの流行る季節...これからの時期には注意が必要です。

ウイルス等の感染予防には、石けんでの手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で、元気にこの冬を乗り切りましょう。



食事で風邪予防!!

カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

タンパク質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

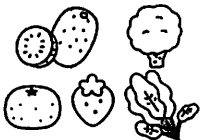
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやイチゴ、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

笑うって体にいい!!

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

カゼをひいてしまったら...

→まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。

カゼの症状で...

熱があるとき
水分を多くとるようにします。牛乳や果汁などがよいようです。



のどが痛いとき
なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、わさびやカシ粉の入ったものは避けましょう。

セキがでるとき

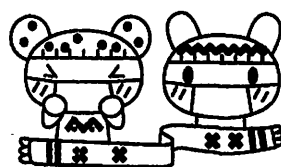
固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。



鼻がつまっているとき
も同じように柔らかい料理で、くす湯や雑炊、ポタージュ等がよいでしょう。



下痢のとき...の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。



食欲がないときは...

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまったりしますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、雨にやさしく栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しずつでも食べることが大切です。



だんらんはご馳走! だんらんで健康!

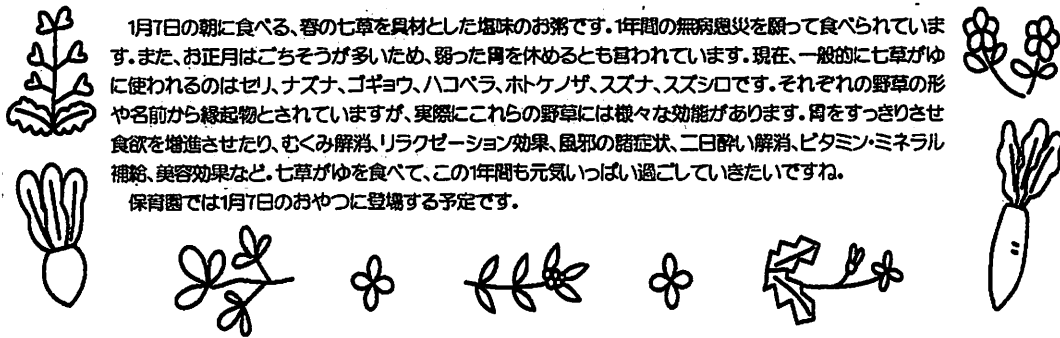
おいしい食生活は心の健康から

今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなってきました。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしてもない面もありますが、好ましくはありません。楽しい人たちの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができ、できるだけきちんとした食事時間を作り、だんらんの場を持つてほしいものです。また、「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを片敷。楽しいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない体を作れるといいですね。



七草がゆってなあに?

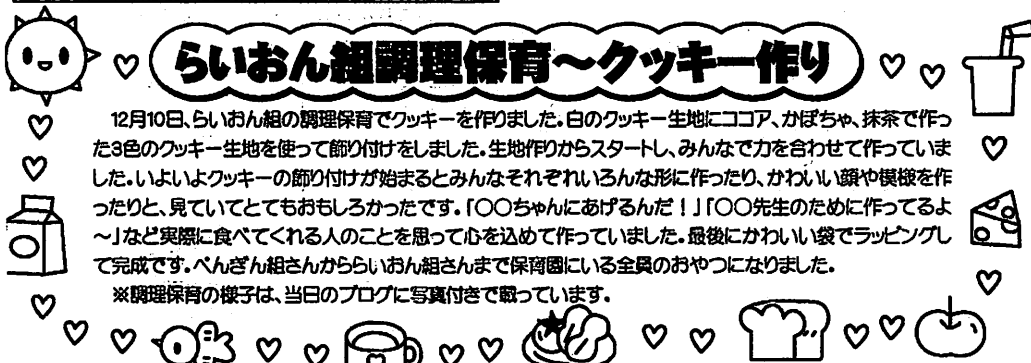
1月7日の朝に食べる、春の七草を食材とした塩味のお粥です。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。現在、一般的に七草がゆに使われるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。それぞれの野草の形や名前から縁起物とされていますが、実際これら野草には様々な効果があります。胃をすっきりさせ食欲を増進させたり、むくみ解消、リラクゼーション効果、風邪の諸症状、二日酔い解消、ビタミン・ミネラル補給、美容効果など、七草がゆを食べ、この1年間も元気いっぱい過ごしていきたいですね。保育園では1月7日のおやつに登場する予定です。



らいおん組調理保育~クッキー作り

12月10日、らいおん組の調理保育でクッキーを作りました。白のクッキー生地チョコ、かぼちゃ、抹茶で作った3色のクッキー生地を使って飾り付けをしました。生地作りからスタートし、みんなで力を合わせて作っていました。いよいよクッキーの飾り付けが始まるとみんなそれぞれいろんな形に作ったり、かわいいうさぎや横線を作ったりと、見ていてとてもおもしろかったです。「OOちゃんにあげるんだ!」「OO先生のために作ってるよ~」など実際に食べてくれる人のことを思って心を込めて作っていました。最後にかわいいうさぎでラッピングして完成です。べんざん組さんかららいおん組さんまで保育園にいる全員のおやつになりました。

※調理保育の様子は、当日のブログに写真付きで載っています。



平成27年 1月分 予定献立表

太陽の子保育園


日/月	献立名	材料名	おやつ
5/月	ドライカレー 大根とツナのサラダ わかめスープ グレープフルーツ	熱ゆかになるもの 水揚げ鶏(鶏白身)/おおむぎ(卵黄)/なたね油/ごま油/かりんとう/クロワッサン	クロワッサン 牛乳
6/火	ごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌和え 里芋の味噌汁 みかん	めだい/油揚げ/焼きのり/木綿豆腐/牛乳/きな粉/すめ しょうが/ねぎ/ひんじん/切り干し大根/干し椎茸/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/みかん	牛乳(幼・乳) マカロニきんとう すめ 牛乳(乳児)
7/水	たまごサンド グリーンサラダ(丸が) 白菜のクリームシチュー いちご	たまご/鶏肉モモ(皮付き)/スクムミルク/牛乳/ピザソース/ヨーグルト(ワザワザ)	七味粉 ジュア
8/木	焼きそば れんこんの味噌和え 豆腐とニラのスープ バナナ	焼きそばめん/なたね油/マヨネーズ/ごま/三温糖/衛生ポテロ/さつまいも/メープルシロップ	牛乳(幼・乳) チーズ 牛乳(乳児)
9/金	ゆかりごはん 鮭の照焼き 五豆煮 おひたし かぶの味噌汁 オレシジ	水揚げ鶏(鶏白身)/ごま/板こんにゃく/三温糖/全粒粉ビスケット/白玉粉/ちくわぶ	おしろこ(乳:ちくわぶ) リンゴジュース
10/土	ごはん・納豆 鶏肉のさげ炒め ゆずごまサラダ ホウレン草のすまし汁 りんご	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/かたく粉/三温糖/ごま/焼き塩/ウエハース/塩せんべい	牛乳(幼・乳) ビスケット
13/火	あんかけ炒飯(コウ飯) 春雨サラダ チンゲン菜のスープ みかん	水揚げ鶏(鶏白身)/ごま/ろし/なたね油/ごま油/かたく粉/枝豆はるさめ/さつまいも(蒸し)切干/おこし	牛乳(幼・乳) チーズ 牛乳(乳児)
14/水	ソフトフランスパン ポテトサラダ 鶏肉のアップルソース焼き 花菜サラダ ミネストローネ グレープフルーツ	フランスパン(いちご)/ジャム/マーガリン/三温糖/マヨネーズ/なたね油/塩せんべい/さといも/ごま	牛乳(幼・乳) ウエハース
15/木	ごはん めかじきの香味焼き じゃが芋のさんぴら こんにゃくと動物の草のごま和え なめこの味噌汁 オレシジ	水揚げ鶏(鶏白身)/三温糖/ごま/ごま油/じゃがいも/なたね油/板こんにゃく/ウエハース/薄力粉	牛乳(幼・乳) ビスケット ウエハース
16/金	かけうどん かき揚げ(竹輪、切) 煮豆(金時豆) わらじ和みの味噌和え バナナ	うどん/なたね油/薄力粉/三温糖/ごま/Feセレン/水揚げ鶏(鶏白身)/おおむぎ(卵黄)/とうもろこし	牛乳(幼・乳) ビスケット ウエハース
17/土	麻婆ライス 野菜のナムル だまごスープ みかん	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/三温糖/かたく粉/ごま油/ごま/ハードビスケット/ドーナ	焼ドーナツ 牛乳
19/月	さつま芋カレー(発酵) 白菜とれんこんのサラダ 香腸とはんぺんの入 いちご	水揚げ鶏(鶏白身)/おおむぎ(卵黄)/なたね油/無塩バター/薄力粉/さつまいも/かりんとう/三温糖/板こんにゃく	牛乳(幼・乳) ビスケット 味噌和え 牛乳(乳児)
20/火	五穀米ロールパン カレイの変わりソース ほうれんそうとコンの芥 もろこし/じゃがいも/衛生ポテロ/塩せんべい	ライオン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/無塩バター/とうもろこし/じゃがいも/衛生ポテロ/塩せんべい	牛乳(幼・乳) ロールパン

日/月	献立名	材料名	おやつ
21/水	ごはん 五色の煮て焼き 肉類のみそ焼き 大根の味噌汁 みかん	水揚げ鶏(鶏白身)/ごま油/なたね油/板こんにゃく/三温糖/ソーダ/しょうが/マーガリン/薄力粉	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
22/木	おひたし 大根サラダ ひじきのスープ バナナ	水揚げ鶏(鶏白身)/ごま油/マヨネーズ/かたく粉/粉/塩せんべい	牛乳(幼・乳) クラッカー
23/金	ひつじ餅 グリーンサラダ(別册) ワンタンスープ 丸(おろし)	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/ごま油/薄力粉/ごま油/マーガリン/りんごの皮/ごま油/キヤッサパテ/ウエハース/ロールパン	牛乳(幼・乳) せんべい
24/土	ごはん すき焼き風 しらす和え かぼちゃの味噌汁 りんご	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/しょうが/ごま/三温糖/ハードビスケット/さつまいも(蒸し)切干	牛乳(幼・乳) ビスケット
26/月	ビビンバ 鶏肉和え(大根、わらじ) ビーフンスープ オレシジ	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/三温糖/かたく粉/ごま油/ごま/ビーフン/塩せんべい/マーガリン/薄力粉/オートミール	牛乳(幼・乳) ビスケット
27/火	ぶどうパン 手作りキンナゲット マカロニサラダ 白菜とごぼうのス いちご	ぶどうパン(卵黄)/マヨネーズ(卵黄)/かたく粉/マカロニ/なたね油/さつまいも(蒸し)切干/三温糖/塩せんべい	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(乳児)
28/水	ごはん(幼:おにぎり) さばのゆず味噌焼き 肉じゃが おひたし もずくの味噌汁 みかん	水揚げ鶏(鶏白身)/三温糖/なたね油/じゃがいも/しらたき/ウエハース/全粒粉ビスケット	牛乳(幼・乳) せんべい
29/木	うどん かき揚げ バナナ	うどん/なたね油/三温糖/Feセレン	牛乳(幼・乳) せんべい
30/金	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの二色揚げ(薄のり、丸) 厚揚げきゅうり(ゆかり) すまし汁 りんご	水揚げ鶏(鶏白身)/なたね油/三温糖/かりんとう/ごま/マーガリン/フランスパン	牛乳(幼・乳) ビスケット
31/土	ガーリックチャーハン さつま芋サラダ きゅうりスープ グレープフルーツ	水揚げ鶏(鶏白身)/おおむぎ(卵黄)/なたね油/さつまいも/マヨネーズ/ソーダクラッカー/ワッパン	牛乳(幼・乳) せんべい

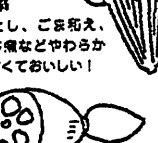
<1月平均摂取量 乳児572/kcal 幼児616Kcal> ※献立は材料の都合により変更になる場合があります。

冬の野菜を食べましょう!

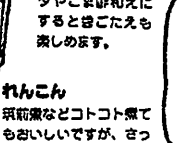
白菜
霜にあたってからの白菜は染らかくてでくて、ぐっとおいしくなります。スープがおすすすめ!



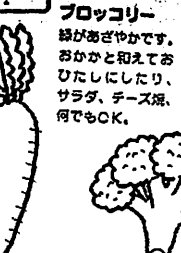
小松菜
おひたし、ごま和え、卵とじ魚などやわらかくてぐっとおいしい!




れんこん
栗節菜などトコトコ煮てもおいしいですが、さつぱりと甘酢で漬けて!



大根
味噌汁や煮物はちくわん、生でサラダやごま和えにするともぐさたえも楽しめます。



ブロッコリー
緑が豊富な野菜。おなかとおひたししたり、サラダ、チーズ、何でもOK.



今月の予定

- *15日: ばんだ組調理保育
- *16日: くま組調理保育
- *23日: 誕生日会

