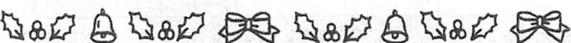


きょうしよくだより

12月号

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、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。寒さに負けず元気にすごし、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

- ①手をぬらして
- ②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。
- ③指先や爪の間、指の間もよく洗いましょ。
- ④最後に流水で残った泡を洗い流します。
- ⑤きれいなタオルやペーパータオルでふきます。

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ます。

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ているのです。

作ってみませんか？
「手作りうどん」

親子でうどん作り!

先月、くま組さんの保育参加で「うどん作り」に挑戦しました。材料は、小麦(中力)粉、塩、水だけ。小麦粉を袋に入れ、塩水を入れて、かいつばいこねます。だんだんお団子になり、ひとまとまりになったら、大きなビニール袋に入れて両足で踏んでこねこね。順番に親子で一糸懸命踏みました。しばらく生地をねかせた後、保護者の方に生地を麺棒でのばしてもらい、包丁で細く切りました。子どもたちがほくほくしてからお鍋で茹で、水にさらしたらできあがり！美味しくできたうどんを給食で食べました。



★レシピ★ <材料> (大人3～4人分)

- ・中力粉 300g ・水 145cc ・塩 小さじ2強
- ①塩を水に溶かして、中力粉の入ったボール(又はビニール袋)に入れてよくこねる。生地がひとまとまりになったら少しねかせ、厚手のビニールに入れ、両足で踏み(10分程度)、生地をねかせる(30分程度)
- ②平らな台に打ち粉(片栗粉)をし、麺棒で生地を巻き付けながら薄くのばし、打ち粉をして折りたたみ、細く切る。
- ③たっぷりのお湯で茹でる(10～15分、太さによって)ゆでたうどんを水にさらし、ざるにあげる。

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いです。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、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を。

<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、中華麺、そば、コーンフレーク
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(鰻、鯖、秋刀魚、鯖、うなぎなど)、イカ、タコ、貝類、魚卵等
肉類	脂肪の少ない肉(鶏ささ身など)	脂肪の多い肉、肉加工品等(ベーコン等)
豆類	豆腐、高野豆腐など	がんも、油揚げ、おから、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ため様子を見て)
卵類	卵豆腐、卵(半熟～ゆでたまご)	目玉焼き、油で揚げた卵
野菜類	柔らかく食物繊維の少ない野菜(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、ぶき、れんこん、きのこ類等)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)、バナナ	砂糖漬けの果物、柑橘類、梨、いちご、パイナップル、キウイ、いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	麦茶、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、こんにやく、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

発熱なし
食欲あり
機嫌がよい

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
腹痛
顔色が悪い

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。



Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like 食パン, ごはん, お好み焼き, 餃子, 鯛チャーハン, etc.

Table with 4 columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include items like ごはん, 黒糖ロール, ごはん, 中華丼, 餃子, etc.

<12月平均摂取量>
*3歳未満児: 546kcal
*3歳以上児: 594kcal



*献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

今月4日(金)

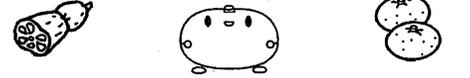
もちつき

今月4日は、もちつき大会です。もち米は、前日こどもたちで米とぎをして、水に漬けておきます。当日は、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をします。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。今回も、保護者の方の協力で、さらに美味しいおもちができてますね!

参加される保護者の方は、10時集合でお願いいたします。



22日は冬至です



冬至は1年の中で一番風が短い日です。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ます。かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべたりします。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

