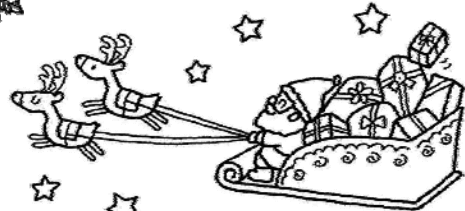




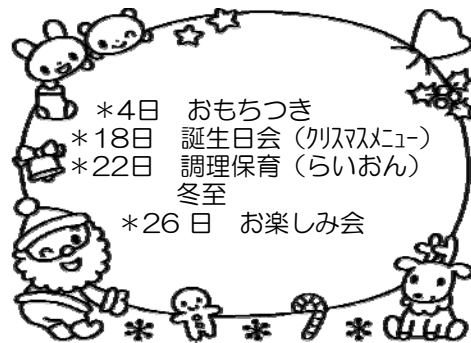
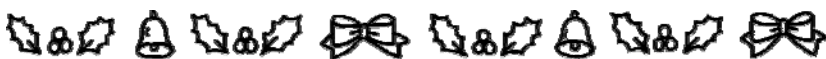
きゅうしょくだより



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。



- *4日 おもちつき
- *18日 誕生日会 (クリスマス)
- *22日 調理保育 (らいおん) 冬至
- *26日 お楽しみ会

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。

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ます。

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う。



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。



けっこう汚いんだ

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、かいっぱいこねます。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。順番に親子で一生懸命踏みました。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。子どもたちがほぐ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たっぷりの熱湯で茹でる (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、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...

年間を通じて、ノロウイルスが急増しています。

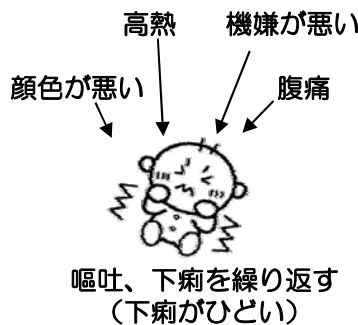
	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト、軟飯、粥、うどん	赤飯、寿司、玄米飯、中華麺、そば、コーンフレーク
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚(鰯、鮪、秋刀魚、鯖、うなぎなど)、イカ、タコ、貝類、魚卵等
肉類	脂肪の少ない肉(鶏ささ身など)	脂肪の多い肉、肉加工品等(ベーコン等)
豆類	豆腐、高野豆腐など	がんも、油揚げ、おから、小豆、大豆などの硬い豆や皮付きの豆(きなこも全皮が入っているので様子を見て)
卵類	卵豆腐、卵(半熟～ゆでたまご)	目玉焼き、油で揚げた卵
野菜類	柔らかく食物繊維の少ない野菜 (人参、かぶ、大根、ほうれんそう、きゃべつ、カリフラワー、じゃが芋)	繊維の多いもの (筍、ごぼう、ふぎ、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



早めの診察が必要な場合



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28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 木	ちゃんぽんうどん ごぼうサラダ ヨーグルト オレンジ	うどん(ゆで)/なたね油/ ごま油/コーン/ノイグマ マネズ/ごま(いり)/ポー ロ/じゃがいも/強力粉	豚肉/ボンレスハム/ ヨーグルト/牛乳/パル メザンチーズ/乳酸菌飲 料	にんじん/たけのこ/キャ ベツ/もやし/にら/ねぎ/ご ぼう/きゅうり/パレンシア オレンジ	じゃが芋ボンデケー ジョ カルピス 牛乳(幼・乳) ポーロ
2 金	雑穀ごはん ぶりのてりやき 煮豆(とら豆) 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 柿	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/三温糖/ かりんとう(白)/フランス パン/マーガリン	ぶり/いんげんまめ(乾) /焼きのり(きざみの り)/木綿豆腐/牛乳/ ピザチーズ	キャベツ/にんじん/ほうれ んそう/玉葱/小ねぎ/なめ こ/かき(甘かき)	カリカリチーズトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
3 土	ジャージャー麺 れんこんサラダ チンゲン菜のスープ みかん	蒸し中華めん/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/ご ま(いり)/なたね油/塩 せんべい/クロワッサン	豚ひき肉/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/干し椎茸/たけの こ/ねぎ/きゅうり/れんこ ん/ブロッコリー/カットわ かめ/チンゲンツアイ/みか ん(生)	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
5 月	里芋ごはん めだいのくわ焼き うの花炒め(卵×) ごま和え もずくの味噌汁 グレープフルーツ	米/さといも/三温糖/ なたね油/ごま(すりご ま)/ソーダクラッカー /薄力粉	めだい/鶏ひき肉/おか ら(新製法)/油揚げ/沖繩 もずく(塩蔵、塩抜き)/牛 乳/たまご	にんじん/しょうが/ねぎ /干し椎茸/小ねぎ/ごまつな /はくさい/玉葱/グレープ フルーツ	キャットパ ン 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
6 火	食パン はちみつ&マ加里 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のカレーソテー ピーンスープ バナナ	食パン/はちみつ/マー ガリン/マーマレード(高 糖度)/無塩バター/ビー フン/ごま油/せんべい /玄米	鶏もも肉/木綿豆腐/牛 乳/しらす干し(半乾燥品) /焼きのり(きざみの り)	にんにく/しょうが/玉葱/ にんじん/カリフラワー/ブ ロccoli/干し椎茸/ねぎ /チンゲンツアイ/バナナ/ 梅干し(塩漬)	梅としらすのだしごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
7 水	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきと卵のスープ りんご	スパゲッティ/なたね油 (麺まぶし用)/なたね 油/ノイグマネズ/かた くり粉/さつまいも(蒸し 切干)/米粉/三温糖	豚ひき肉/ピザチーズ/ 大豆(国産、乾)/ひじき/ あらははんべん/たまご /牛乳/きな粉(大豆)/ するめ	にんにく/しょうが/セロ リ/にんじん/玉葱/トマ ト水煮/きゅうり/ほうれん そう/りんご/西洋かぼちゃ	かぼちゃもち するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) 干し芋
8 木	ごはん・ごぼうふりかけ たちの磯辺揚げ さつまいものそぼろ煮 三色なます 小松菜の味噌汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/ ごま(いり)/ごま油/薄 力粉/さつまいも/ ハードビスケット/強力 粉	まだら/あおのり/鶏ひ き肉/生揚げ/牛乳/ ヨーグルト	ごぼう/きゅうり/だいこん /にんじん/玉葱/ごまつな /パレンシアオレンジ/干し ぶどう	ぶどうヨーグルトパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
9 金	おもち(乳児はおにぎり) (小豆、干、海苔) 豚汁 みかん	水稲穀粒(もち米)/三 温糖/ごま油/じゃがい も/ポーロ/全粒粉ビス ケット	きな粉(大豆)/あずき (乾)/焼きのり/挽きわ り納豆/あおのり/豚肉 /木綿豆腐/牛乳/ヨー グルト	ごぼう/にんじん/だいこん /ねぎ/ごまつな/みかん (生)	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児) ビスケット ヨーグルト
10 土	あんかけ炒飯 きゅうりとキャベツのナムル わかめスープ バナナ	米/コーン/なたね油/ ごま油/かたくり粉/三 温糖/ごま(すりごま)/ 塩せんべい/カステラ	鶏もも肉/焼きのり(き ざみのり)/木綿豆腐/ 牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/ にんじん/もやし/チンゲン ツアイ/干し椎茸/きゅうり /キャベツ/玉葱/カットわ かめ/ほうれんそう/バナナ	焼ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
12 月	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 白菜と小松菜のおひたし カブとえのきのすまし汁 オレンジ	米/三温糖/なたね油/ ウエハース/薄力粉/ご ま(いり)	まさば/焼き竹輪/油揚 げ/かつお加工品(かつお 節)/牛乳/豆乳/プロセ スチーズ	しょうが/にんじん/切干し だいこん/干し椎茸/さやい んげん/ごまつな/はくさい /玉葱/かぶ/かぶ(葉)/え のきたけ/パレンシアオーレ ンジ	カミカミクッキー チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
13 火	カラッパ 紅ツツサ フレンチサラダ カリフラワーのクリーム グレープフルーツ	フランスパン/なたね油 /ノイグマネズ/無塩バ ター/じゃがいも/米粉 /塩せんべい/ピーン /ごま油	たまご/牛乳/豚肩(脂身 付き)/スキムミルク/ク リーム(乳脂肪)/鶏ひき肉	みかん缶(アップ 漬:100)/ キャベツ/きゅうり/にんに く/玉葱/にんじん/ほんし めじ/カリフラワー/ブロッ コリー/グレープフルーツ/ しょうが/小ねぎ	フォー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
14 水	ごはん(幼:ツツおにぎり) さわらの竜田揚げ きんぴらごぼう 白和え かぼちゃの味噌汁 みかん	米/かたくり粉/ごま 油/三温糖/板こんにゃ く/ごま(すりごま)/ ハードビスケット/食パ ン	焼きのり/さわら/木綿 豆腐/油揚げ/ヨーグル ト(ドリックタイプ)/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん /ほうれんそう/玉葱/西洋 かぼちゃ/みかん(生)/りん ご/レモン(果汁、生)	手作りジャムサンド 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
15 木	あんかけやきそば 竹輪とわらの中酢和え 大根スープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油 /ごま油/かたくり粉/ コーン/ごま(いり)/せ んべい/米/三温糖	鶏もも肉/うすら卵(水煮 缶詰)/サラダ竹輪/生 わかめ/牛乳/油揚げ	しょうが/にんじん/たけの こ(ゆで)/玉葱/はくさい/ もやし/きくらげ(乾)/チン ゲンツアイ/きゅうり/だい こん/だいこん葉/バナナ	きつねごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい

<12月平均摂取量> *3歳以上児:608kcal *3歳以上児:568kcal

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	
16 金	お楽しみストロガノフ ポテサラツリー ポトフ風入 いちご	米/なたね油/無塩バ ター/薄力粉/じゃがい も/三温糖/コーン/ノ イグマネズ/かりんとう (白)/いちごゼリー/塩せ んべい	豚肩(脂肪なし)/クリー ム(乳脂肪)/ダイスチーズ/ ウィンナー/牛乳	にんじん/にんにく/玉葱/ エリンギ/ほうれんそう/ミ ニトマト/キャベツ/ブロッ コリー/いちご/りんご(ド リックタイプ)	クリスマスカップゼリー せんべい リンゴジュース 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
17 土	サンドイッチ 鶏の竜田揚げ 青菜わかめスープ みかん 牛乳	食パン/マヨネーズ(卵黄 型)/かたくり粉/塩 せんべい/ワッフル(粉) /	たまご/ボンレスハム/ 鶏もも肉/絹ごし豆腐/ 牛乳/ヨーグルト(ドリック タイプ)/	レタス/きゅうり/しょうが /玉葱/カットわかめ/ほう れんそう(冷凍)/みかん(生)	チーズドック 麦茶 ヤグルト せんべい
19 月	ごはん メカジキのフライ(ゆかり 大豆とひじき煮 蒟蒻と小松菜のごま和え 春菊の味噌汁 グレープフルーツ	米/薄力粉/パン粉(乾燥) //なたね油/三温糖/ 板こんにゃく/ごま(すり ごま)/野菜クラッカー /そうめん・ひやむぎ(乾)	ゆかり/豆乳/大豆(国 産、乾)/ひじき/油揚げ/ 凍り豆腐/牛乳	ゆかり/にんじん/干し椎茸 /さやいんげん/ごまつな/ 玉葱/しゅんぎく/グレープ フルーツ/葉ねぎ	にゅうめん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
20 火	胚芽パン 鶏肉のコーンフレーク焼き じゃが芋と和らけのソテー ワンタンスープ バナナ	胚芽パン/薄力粉/コー ンフレーク/無塩バター /じゃがいも/コーン/ なたね油/わたんたんの皮 /ごま油/せんべい/米 /三温糖	鶏もも肉/たまご/豚肉 /牛乳/油揚げ	にんじん/ほうれんそう/干 し椎茸/ねぎ/しょうが/チ ンゲンツアイ/もやし/バナ ナ/ぶなしめじ	炊き込みごはん(おにぎり) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
21 水	麻婆ライス(生揚げ) かぼちゃサラダ 中華風ソープ みかん	米/なたね油/三温糖/ かたくり粉/ごま油/ノ イグマネズ/とうもろこ し(クリーム)冷凍/ポーロ/ 無塩バター/薄力粉/さ つまいも	生揚げ/豚ひき肉/ボン レスハム/たまご/牛乳 /ダイスチーズ	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/ にら/西洋かぼちゃ/きゅう り/干しぶどう/チンゲン ツアイ/みかん(生)	さつま芋スコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
22 木	えびクリームライス コロコロ大根ツナサラダ 白菜と☆パスタのスープ オレンジ	米/押麦/無塩バター/ 米粉/なたね油/ごま油 /マカロニ/さつまいも (蒸し切干)/三温糖/ミル クチョコ(ドリック) /ロールパン	鶏もも肉/ムキエビ/牛 乳/クリーム(植物性脂肪)/ま ぐろ(水煮ルータイプ)/ク リーム(乳脂肪・植物性脂肪) /ヨーグルト(ドリックタイプ)	にんにく/玉葱/にんじん/ ぶなしめじ/ブロッコリー/ だいこん/はくさい/パレン シアオレンジ/いちご	サンタいちご&星パン ジョア 牛乳(幼・乳) 干し芋
24 土	きのこの煮込みうどん がんもの煮つけ 野菜のごま味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/ごま(すりごま) /塩せんべい/さつまい も(蒸し切干)	鶏もも肉/がんもどき/ 牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/えのきたけ /まいたけ/ほんしめじ/は くさい/ねぎ/ほうれんそう /キャベツ/にら/もやし/ バナナ	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
26 月	きびごはん 豚肉の生姜焼き 五色煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 りんご	米/きび(精白粒)/なた ね油/板こんにゃく/三 温糖/ウエハース/マカ ロニ	豚肩ロース(脂身付)/焼き 竹輪/かつお加工品(かつ お節)/油揚げ/牛乳/ ベーコン/ピザチーズ	玉葱/しょうが/ごぼう/に んじん/たけのこ/さやいん げん/ごまつな/はくさい/ かぶ/かぶ(葉)/りんご/青 ピーマン	ピザ風マカロニ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース
27 火	ぶどうパン さけの変わり焼き 野菜と芋の加-テ- イタリアン-スープ オレンジ	ぶどうパン/ノイグマ ネズ/乾燥マッシュポテ ト/なたね油/じゃがいも /コーン/パン粉(乾燥) /せんべい/米粉/三温糖	しろさけ/鶏もも肉/た まご/パルメザンチーズ /牛乳/豆乳	玉葱/にんじん/ブロッ コリー/にんにく/キャベツ/ パレンシアオレンジ/りんご /レモン(果汁、生)	米粉りんごケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
28 水	高野豆腐のそぼろごはん カミカミサラダ 里芋の味噌汁 みかん	米/なたね油/三温糖/ さといも/ハードビス ケット/塩せんべい	鶏ひき肉/凍り豆腐/油 揚げ/牛乳/ヨーグルト	にんじん/干し椎茸/ねぎ/ たけのこ(ゆで)/きゅうり/ 切干しだいこん/ほうれんそ う/みかん(生)	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット

今月9日(金)

もちつき

今月9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ベツ!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そうですね!



***21日は冬至です

冬至は1年中で一番風が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにゃ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て入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

