

# まじゅうしよくだより



～太陽の子保育園～  
2016.1.4



寒さが厳しくなり、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、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、そして、せっけんで「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！

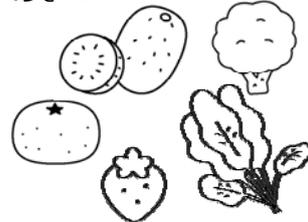
- ＜今月の予定＞
- \*6日：お正月料理（おせち）
  - \*7日：七草粥
  - \*11日：鏡開き（8日午後おやつ）
  - \*12日：ぱんだ組 調理保育
  - \*15日：くま組 調理保育
  - \*22日：誕生日会

## 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。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

### ビタミンC

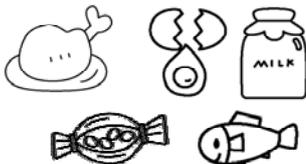
ビタミンCは、寒さからのストレスに負いためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、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。

### たんぱく質

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。

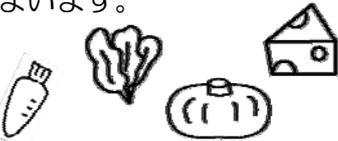


肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

免疫力を高める！？

### 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。



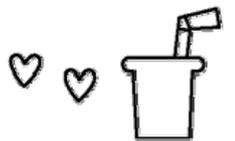
チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

笑う門には福来る

## ☆調理保育をしました☆

先月22日、らいおん組さんとクリスマスケーキ作りにチャレンジ！しました。まずは、ホットケーキの生地作り。卵を上手に割って、牛乳と粉を入れて泡立て器でよく混ぜます。ホットプレートにおたまを使って丸く流して焼きました。午後は生クリームを泡立てや、果物切りをして、冷ましたホットケーキにデコレーション♪生クリームをぬり、フルーツを挟んで重ね、さらに生クリームといちごで飾りつけ☆2人で1台のケーキを作りました。ぱんだ組さん、くま組さんの分も作り、みんなでおやつに食べました。とても美味しく出来上がりましたね♪

(\*調理保育の様子は、12/22の給食ブログをご覧ください)



# まだまだこわいノロウイルス（感染性胃腸炎）



感染性胃腸炎が全国で急増しています。冬の子どもの感染性胃腸炎は、ほとんどがウイルス性で、原因として「ノロウイルス」や「ロタウイルス」などがあり、特に乳幼児の発生が多くなっています（下記参照）。ノロウイルスは感染性が強く、排泄物や嘔吐物から感染が広がりやすいので、適切な対処が必要になります。抗ウイルス薬やワクチンはなく、有効な治療薬はありませんから、下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。一般に数日で軽快しますが、下痢等の症状が消えても、しばらくは便とともにウイルスの排泄が続きます。通常では1週間、免疫力の低下した小児では、1ヶ月近く持続することもあります。感染予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。子どもたちには、石けんを使った手洗いを徹底させ、感染を防ぎましょう。



## <1月の行事食>

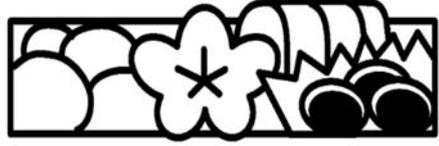


### <松風焼き>

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何も無いということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。

### <なます>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの干切りも用いられます。給食でもゆずを入れています。



**\*お節料理\***

もともと「お節」とは、神さまにお供えしてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理が詰まっているお節料理を、給食でいくつか取り入れてみました。

### <こんぶ>

「喜ぶ」に通じるとさがる縁起物で、給食で混ぜることから「家の土台はごはんにこんぶを混ぜます。」

### <ごぼう煮>

ごぼうの根は大地に張れる縁起物で、給食で混ぜることから「家の土台はごはんにこんぶを混ぜます。」と願って。また、細く長く幸せにという縁起ものの食材です。

### <田作り>

五穀豊穡を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名がついたそうです。

### <黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。

### <栗きんとん>

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。

### \*1月7日は「七草粥」\*

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日にはせり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて、「あずきがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこのところもあるようです。給食では、七草を入れたお粥を7日のおやつで食べる予定です。



### \*1月11日は「鏡開き」



鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもちに11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では、鏡開きにちなんで、8日のおやつに「お汁粉」を出します。



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	
4 水	ミートライス ツナポテトサラダ 白菜と高野豆腐のスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/とうもろこし/卵イgg マネズ/せんべい/ピカタ	豚ひき肉/ツナ(水煮)/凍り豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/トマト水煮/きゅうり/はくさい/ブロッコリー/グレープフルーツ	ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
5 木	お節料理*炊きおこわ 松風焼き・黒豆 れんこんのきんぴら 三色なます・だて巻き 田作り・栗きんとん かまぼこのすまし汁・みかん	米/もち米/赤米/パン粉(生)/かたくり粉/花見糖/ごま/ごま油/さつまいも/栗甘露煮/ポーロ/くずでん粉	塩昆布/鶏ひき肉/豆乳/いんげんまめ(乾)/かたくり粉/かたくり粉/だて巻き/いわし(煮干し)/だて巻き/蒸しかまぼこ/牛乳/カルピス	ねぎ/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/れんこん/きゅうり/だいこん/ゆず(生)/玉葱/ほうれんそう/みかん(生)/いちご	カルピスわらびもち 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
6 金	ほうとううどん わかさぎの揚げ わがやの酢味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/かたくり粉/花見糖/すりごま/さつまいも(蒸し切干)/米	豚肉/油揚げ/わかさぎ/生わかめ/牛乳/ヨーグルト(ド リツタイ)	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/しょうが/きゅうり/バナナ/せり/ほうれんそう	七草粥 シヨア 牛乳(幼・乳) 干し芋
7 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 いんげんのごま和え 里芋の味噌汁 オレンジ	米/ごま油/花見糖/かたくり粉/すりごま/さといも/塩せんべい/クロワッサン	糸引納豆/豚肉/生揚げ/うずら卵(水煮缶詰)/牛乳	にんにく/ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チンゲンツァイ/さやいんげん/カットわかめ/オレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
10 火	ごはん ぶりのてりやき 肉じゃが 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	米/なたね油/じゃがいも/しらたき/花見糖/ハードビスケット/マカロニ	ぶり/豚肉/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/するめ	玉葱/にんじん/さやいんげん/はくさい/こまつな/小ねぎ/なめこ/りんご	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
11 水	胚芽食パン はちみつ&マ加里 鶏肉のアップルソース焼き アツク入り野菜ソテー コーンチャウダー いちご	胚芽パン/はちみつ/マーガリン/花見糖/無塩バター/なたね油/乾燥マッシュポテト/とうもろこし(クリーム)/コーン/塩せんべい/さつまいも	鶏肉/ショルダーベーコン/ベーコン/牛乳/あずき(乾)/ヨーグルト(ド リツタイ)	りんご(缶詰)/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/いちご	おしるこ(白玉・乳:芋) 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
12 木	ごはん・ごぼうのふりかけ お好み焼き風ポークバーグ しらす和え もずくスープ オレンジ	米/なたね油/花見糖/ごま/ごま油/パン粉(生)/卵イgg マネズ/ウエハース/薄力粉/さつまいも/無塩バター	豚ひき肉/豆乳/あおのり/しらす干し(半乾燥品)/もずく(塩蔵、塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ごぼう/玉葱/ねぎ/しょうが(紅生姜)/ほうれんそう/にんじん/もやし/こまつな/オレンジ	さつま芋入り味噌パン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
13 金	えび入りあんかけやきそば 竹輪とわがやの中華酢和え 春菊とはんぺんのスープ 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/ポーロ/米粉/黒砂糖	豚肩(脂身付き)/ムキエビ/サラダ竹輪/生わかめ/あらははんぺん/牛乳/木綿豆腐	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/もやし/干し椎茸/こまつな/きゅうり/しゅんぎく/バナナ	米粉の黒糖スティック 牛乳(乳児) ポーロ 牛乳(幼・乳)
14 土	二色ごはん がんもの煮つけ ほうれん草のナムル さつま芋の味噌汁 みかん	米/なたね油/花見糖/ごま油/ごま/さつまいも/ソフトビスケット	鶏ひき肉/たまご/がんもどき/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/さやいんげん/ほうれんそう/にんじん/玉葱/みかん(生)	ビスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
16 月	バリバリ春巻 ゆずごまサラダ 青菜スープ グレープフルーツ	米/押麦/ごま油/緑豆はるさめ/花見糖/はるさめの皮/なたね油/ごま/かりんとう(白)/塩せんべい	豚肉/ひじき/木綿豆腐/牛乳	にんにく/にんじん/ねぎ/たけのこ(ゆで)/生椎茸/にら/だいこん/きゅうり/玉葱/ゆず/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/アガー/ぶどうジュース	ぶどうクラッシュゼリー せんべい 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
17 火	ぶどうフランスパン カレイのマリネ マッシュポテト 茹でブロッコリー イタリアンアツアツ オレンジ	ぶどうパン/薄力粉/なたね油/花見糖/じゃがいも/無塩バター/卵イgg マネズ/コーン/パン粉(乾燥)/せんべい/水稲穀粒(玄米)	まがれい/牛乳/ベーコン/たまご/バルメザンチーズ/鶏肉	玉葱/にんじん/青ピーマン/ブロッコリー/にんにく/キャベツ/オレンジ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/りんごジュース	玄米そうすい りんごジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
18 水	ごはん(幼:ラップ)おにぎり 鶏肉のみそ焼き 五色煮 おひたし かぶのすまし汁 りんご	米/ごま油/なたね油/板こんにゃく/花見糖/ソーダクラッカー/薄力粉	焼きのり/鶏肉/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/牛乳/スキムミルク/たまご/プロセスチーズ	ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/こまつな/もやし/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/りんご	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
19 木	スパゲティナポリタン 白菜とりんごのサラダ わかめスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/塩せんべい/じゃがいも/薄力粉	豚ひき肉/木綿豆腐/ヨーグルト(ド リツタイ)/大豆(国産、ゆで)/あおのり/牛乳	にんにく/玉葱/トマト水煮/エリンギ/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/りんご/はくさい/干しぶどう/わかめ/チンゲン菜/バナナ	青のりポテトビーンズ 牛乳 飲むヨーグルト せんべい

平均摂取量 幼児：613kcal 乳児：570kcal

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	
20 金	きびごはん いわしの姿煮 かぼちゃの甘露煮 白和え せりの味噌汁 みかん	米/もちきび/花見糖/板こんにゃく/すりごま/さつまいも(蒸し切干)/フランスパン	まいわし/こんぶ/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/ウィンナー	しょうが/梅干し(塩漬)/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/にんじん/玉葱/せり/みかん(生)/レタス	ホットドッグ(ワトワツバ)牛乳 牛乳(幼・乳) 干し芋
23 月	きなごごはん 鶏レバーのフライ じゃが芋のきんぴら ごま和え 大根の味噌汁 いちご	米/もち米/花見糖/薄力粉/パン粉(生)/パン粉(乾燥)/じゃがいも/なたね油/ごま油/すりごま/ビスケット/スパゲッティ	きな粉(大豆)/鶏肝臓(生)/豆乳/油揚げ/牛乳/ちりめんじゃこ/焼きのり(きざみのり)	にんにく/ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/だいこん/いちご/ねぎ	ネギじゃこパスタ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
24 火	黒糖ロールパン サーモンのグラタン 海藻サラダ ミネストローネ オレンジ	ロールパン/なたね油/無塩バター/薄力粉/せんべい/さといも/花見糖/すりごま	しろさけ/牛乳/ピザチーズ/ベーコン/こんぶ	玉葱/にんじん/ほんしめじ/ほうれんそう/レタス/ブロッコリー/海藻ミックス/にんにく/セロリー/キャベツ/トマト水煮/オレンジ	きぬかづき(ごま味噌) カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
25 水	中華菜飯 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ みかん	米/なたね油/花見糖/ごま油/緑豆はるさめ/ウエハース/ピカタ	豚肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/チンゲンツァイ/きゅうり/玉葱/にら/みかん(生)	ヨーグルト ビスケット ウエハース 牛乳(幼・乳)
26 木	きのこの煮込みうどん えび入りのかき揚げ きゃべつ塩昆布和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/ポーロ/米/押麦/ごま油	鶏肉/ムキエビ/塩昆布/牛乳/豚ひき肉/糸引納豆	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/こまつな/さやいんげん/キャベツ/バナナ	納豆チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
27 金	酉(とり)年カレー ひよこ豆サラダ inひよこポテト 水菜のスープ びっくり卵(ミルクゼリー)	米/なたね油/コーン/卵イgg マネズ/さつまいも/無塩バター/ごま/花見糖/かりんとう(白)/強力粉/栗甘露煮	鶏ひき肉/魚肉ソーセージ/ひよこまめ(乾)/牛乳/ヨーグルト	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/りんご/干しぶどう/きゅうり/えのきたけ/きょうろ/アガー/あんず(缶詰)/南瓜/みかんジュース	ひよこちぎりのパン みかんジュース 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
28 土	ごはん すき焼き風煮 ごぼうの味噌チーズ和え はんぺんとかぶスープ りんご	米/なたね油/しらたき/花見糖/ごま/塩せんべい/さつまいも(蒸し切干)	豚肩(脂身付き)/生揚げ/クリームチーズ/あらははんぺん/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/はくさい/ぶなしめじ/ほうれんそう/ごぼう/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/りんご	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
30 月	フィッシュサンド(セルフ) フライドポテト ミモザサラダ 春菊の韓国風スープ グレープフルーツ	ライ麦パン/花見糖/じゃがいも/コーン/卵イgg マネズ/ごま油/ビーフン/ポーロ/米粉/なたね油	めかじき/ベーコン/牛乳/豆乳	サラダ菜/りんご/パセリ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/にんにく/ねぎ/しゅんぎく/グレープフルーツ/バナナ/レモン(生)	米粉バナナココアケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポーロ
31 火	ごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根とひじきの炒め煮 小松菜と白菜のおろしあえ とうふとわかめの味噌汁 いよかん	米/ごま/ごま油/なたね油/花見糖/ソーダクラッカー/水稲穀粒(玄米)/無塩バター/薄力粉	鶏肉/ひじき/焼き竹輪/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/たまご	玉葱/にんにく/しょうが/にんじん/切干しいたけ/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/はくさい/だいこん/わかめ/ねぎ/いよかん	米ぬかクッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

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。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。できるだけきちんとした食事時間をつくり、だんらんの場を持ってほしいものです。  
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、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。

