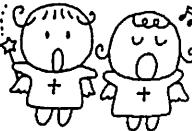


きゅうじょくだより

太陽の子保育園



kasuya
2001.12.1

北風が吹き始め、葉を落とした木々の枝が寒さにゆれ、冬はもうすぐそこまでやできています。今年も残すところあと1ヶ月となりましたが、この時期は体調が悪くなることがあります。朝晩の冷え込みや、空気を乾燥させてくるので、カゼもひきやすくなります。体調に気をつけて楽しいクリスマスや、新しい年を迎えましょう。



寒い季節 しっかり手洗い

手洗いのポイント



物をさわる、つかむなどという動作で、見た目は汚れていたくとも、数千万以上の細菌が付着している

手をぬらして石けんを泡立て、指先から手首まで脇をこするように洗います。

最後に流水で残った泡を洗い流します。

なぜ
石けんを使お?

この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、カゼを防ぐとともに、他の感染症も減らすことができるのです。

寒くても…しっかり…

寒い季節になると、冷たい手で手を洗うことがとても辛くなります。手をよくかぶせたり、手のひらを軽くこすり合なせる程度の「手洗い」になります。手に角質たっぷりの「手洗い」にはない、目に見えないバクテリアを飛ばすことにはできません…



バクテリアは、皮脂に付いていて、皮脂は字のとおり「アーラー」の一種ですから、水だけでは、手から離せません。そこで「石けん」が必要になります。石けん水をぬれた手をこすり合なせることが、水とアーラー(皮脂)をはじませ、石けんが「汚れなど」を包みこんで、皮膚の表面から浮かし、水で洗い流し、キレイなハンドカドで終わって、はじめて清潔になります。

おなかをこわした時の食事

- ★ 消化のよい食品で、からかく多くに着てあるものがよい。(下表)
- ★ 温かく調理したもののがよい。(HOT)
- ★ 1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★ りんごはペリカンが多く便を固め作用があります。
- ★ 水分補給は、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。
- ★ 脂、セイの多いものは避けろ。
- ★ 消化の悪いものは避けろ。(下表)
- ★ 冷たいものや香辛料は避けろ
- ★ ミルクは医師に相談してから飲もう。
- ★ 牛乳、乳製品は控える。
- ★ よくかんで食べる。

原因

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

冬の小児の下痢症は70%以上、90%がウイルスが原因といわれています。

- ・機嫌が悪い、顔色が悪い
- ・高熱
- ・腹痛
- ・おう吐をす。下痢がひどい
- ・ぐり返可…

寒くなり体調も崩しがち。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状も起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態を見て、いつも通り場合は、経過よく観察し、また便だけではなく全体の様子にも注意しましょう。

少し様子を見て良い場合
発熱なし
食欲あり
大便機嫌がよいう

軟便程度
便の回数少ない

赤ちゃんの場合
母乳牛乳見つけ、軟便銀回にあらず下痢ではありません。個人差があるかもしれません。ふだんとの違い注意しましょう。

	消化の良い食品	下痢の時には通さない食品
穀類	白パンのトースト・軟飯・うどん・粥	赤飯・寿司・ラーメン・玄米飯
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛・カレイ・ヒラメ・たらなど)	脂肪の多い魚 (イワシ・まぐろ・秋刀魚・さば・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・凍り豆腐	小豆・大豆などの硬い豆や皮付きの豆 きな粉も全皮が入っているので中止
卵類	卵	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・キャベツ・カリフラワー・ほうれん草・じゃが芋など)	繊維の多いもの(荀・ごぼう・ふき・蓮根) 強い香りのもの(うど・せり・みょうが・セロ)
果物	りんご	砂糖漬けの果物・みかん・長十郎梨・いちじく・いちご・レーズン・干し果物
飲み物	番茶・湯冷まし	炭酸飲料・清涼飲料・乳酸菌飲料など
その他		海草類・漬物・塩辛・干物 砂糖・油脂類・菓子類

2月の給食

日	曜	昼 食	(午前) 朝(11:20) 午後	食 材 料	午 前	食 材 料	(午後) 朝(11:20) 午後	夕 食
1	土	シーフード めん	・三色パスタ ・吉華とうらわのスープ	果物	(卓子・牛乳)	熟やかの 油・ヨーグルト 片栗粉・ま 豆腐・玉ね ぎ・さつまい も	血やかの 油・味噌汁 昆布だし	トマトの 煮込み・味噌汁
2	日	魚ごはん	・肉じゃが ・味噌煮込み ・えのきの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・草子	牛・豚 味噌 牛・草子	トマトの 煮込み・味噌汁 中華風コーンスープ
3	月	カレーライス (玄米飯)	・りんごサラダ ・白菜スープ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・玉ね ぎ・さつまい も	豚肉・人魚 スベリソース 牛・玉ねぎ トマト・玉ね ぎ	トマトの 煮込み・味噌汁 トマトの味噌汁
4	火	ぱくとう パン	・いわしの10分焼き ・マカロニときべつのサラダ ・ピーナツスープ	果物	(ヨーグルト)	パン・油 牛乳 牛乳・ヨーグルト	いわし マカロニ 長パン・小春餅	トマトの 煮込み・味噌汁 トマトの味噌汁
5	水	ごはん	・さつまいもロールケ ・たまご入り野菜炒め ・とうふとたまごの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛乳 牛・玉ね ぎ	鶏肉・人魚 スベリソース 牛・玉ねぎ パン・チーズ	トマトの 味噌汁 豆サラダ
6	木	中華 菜飯	・鯖のり焼 ・干草素 ・ひのすまい	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛乳 フレンチトースト	豚肉・人魚 油揚げ・人魚 牛・玉ねぎ	トマトの 味噌汁 野菜炒め
7	金	(うどん うどん)	・とうふの落とし寿司 ・ステーキキッシュ	果物	(卓子・牛乳)	うどん・油 牛乳 牛・玉ねぎ	豚肉・人魚 油揚げ・人魚 牛・玉ねぎ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
8	土	まろやか まろやか	・パンハーフ ・かぼちゃの甘煮 ・かきめスープ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・草子	パン 牛・玉ねぎ 牛・玉ねぎ	トマトの 味噌汁 豆の味噌汁
9	日	ごはん	・酢豚 ・草食きゅうり ・芋ヒモの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・草子	豚肉・人魚 牛・玉ねぎ 牛・玉ねぎ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
10	月	ごはん	・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・チキン・春雨のスープ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・玉ねぎ	豆腐・豚肉 春雨・牛・玉ね ぎ・牛・玉ねぎ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
11	火	ホット ドッグ	・カリフラワーのクリーミー ・カリカリキッシュ	果物	(7-8・牛乳)	100・7-8 牛・油 牛・玉ねギ 大根芽	ウインナー 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
12	水	吹き昇る ごはん	・白身魚の香り芋煮 ・柿ナムル ・生芋と白菜の味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・草子	油揚げ 牛・油 牛・玉ねギ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
13	木	あんかけ 焼き豆	・かぼちゃのミルク煮 ・にんじんとまスープ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	豚肉・人魚 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
14	金	チーズ サンド	・レバーハーフ ・ホット	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁
15	土	きび ごはん	・さばの西京焼き ・五色巻 ・さつまいもの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 三湯粉 牛・草子	牛・油 牛・玉ねギ	トマトの 味噌汁 トマトの味噌汁

12月

12月
平均摂取量
※3才以上児...568kcal
※3才未満児...555kcal

日	曜	昼 食	(午前) 朝(11:20) 午後	食 材 料	午 前	食 材 料	(午後) 朝(11:20) 午後	夕 食
16	日	親子丼	・ひじきの中華丼と味噌 ・青華とほんべんのスープ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・草子	鶏肉・牛・油 牛・玉ねギ	蒸しうどん 蒸物 ホットオヤツ
17	月	干物 クリーミー	・金時豆入りサラダ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	鶏肉・牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	ごはん 味噌汁 魚
18	火	ぶどう パン	・身魚のごまヨネース"焼き ・ズバゲ"ディ・ソテー ・春菊と白菜のスープ	果物	(ヨーグルト)	パン・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	たら ズベグリ 鶏肉・牛・油	炊き込みごはん 魚と野菜 ごはん
19	水	ごはん	・芋頭ハンバーグ ・野菜の煮、ひたし ・かぼちゃの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	米・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	豚肉・玉ねギ 三湯粉 牛・玉ねギ	さばの味噌汁 魚の味噌汁 芋と野菜
20	木	赤飯	・めかげきの茎芋子守	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	玉ねギ・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	味噌汁 カツラ
21	金	そのこの 蒸しうどん	・厚焼肉丼 ・太郎の二玉丼と味噌 ・ヨーグルト	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	豚肉・人魚 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	味噌汁 コロッケ
冬至	土	三色ごはん	・かぼちゃの二玉丼 ・豚汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	鶏肉・牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	音楽会
22	日	三色ごはん	・かぼちゃの二玉丼 ・豚汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	鶏肉・牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	音楽会
23	日	ごはん	・やまとろくろ・納豆 ・高野豆腐の煮付け ・大根とこまくらの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	納豆・油 高野豆腐 油・三湯粉 牛・玉ねギ	五目トマト 肉だんごスープ
24	月	わかめ ごはん	・家常豆腐 ・じやがいもの煮物 ・おずのもの	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	豚肉・牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	ごはん 味噌汁
25	火	パン 110g	・ローストチキン ・ホテルサラダ・トマト ・マカロニ野菜スープ	果物	(7-8・牛乳)	パン 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	鶏肝肉・玉ねギ 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	カレーライス サラダ スープ
26	水	ひじき ごはん	・わかさぎのから揚げ ・かぼちゃの甘煮 ・芋とごぼうと玉ねぎの味噌汁	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	鶏肝肉・油 油・三湯粉 牛・玉ねギ	ごはん 味噌汁 芋と大根の煮物 味噌汁
27	木	スパゲッティ ミートソース	・白菜とりんごのサラダ	果物	(卓子・牛乳)	牛・油 牛・玉ねギ 牛・草子	豚肉・牛・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	ごはん 味噌汁 味噌汁
28	金	ツナ丼	・みかんとさばのサラダ	果物	(卓子・牛乳)	パン・油 牛・玉ねギ 牛・草子	玉ねギ・油 牛・玉ねギ 牛・玉ねギ	味噌汁 味噌汁 味噌汁

年末の行事と食べもの

12/22 冬至
(1年2番目間の
矢立が11日)



12/25 クリスマス
キリスト教のお祝い

今は、多くの日本人が日本の年中行事に
なっていますが、この日に食べるもの
の代表例は「吹き出物」です。
その他の代表例は「おせち料理」です。

12/31 大晦日
1年の
おめで

この日に食べるものは
いわゆる「年越しそば」です。
健康と長寿を願って、
食べるようになります。