

1月号
きゅうしよくだより
 あけましておめでとうございます

太陽の子保育園 2002年1月
 みんなが、おどろしい年が、
 元気にすごせますように。
 笑門には 福来たる

かぜのはやる季節になりました。かぜは、たんびいてしま
 たら、牛蒡効果はありません。うがいやマスク、流行しているときに
 人ごみに近づかない、という予防策もありますが、万全ではあり
 ません。やはり、個人の免疫力... 日ごりの栄養、栄養、休カが
 りを心がける必要があります。
 カゼに負けぬように、食事と生活のポイントを
 紹介しましょう。

笑 笑って免疫力を上げて
 がん細胞や、細菌に感染した
 細胞を攻撃する細胞にナチュラルキ
 ーラー細胞(NK)細胞がありま
 す。
 NK細胞は、白血球のひとつで、単に
 体内に存在し、免疫活動を行いま
 す。NK細胞が笑いによって活性化
 されます。

予防対策 かぜ
 ★食事とかぜ予防



かぜを予防する栄養素

たんぱく質
 たんぱく質は、元気な体をつくるために
 必要な栄養素です。また、満腹せきがに
 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。

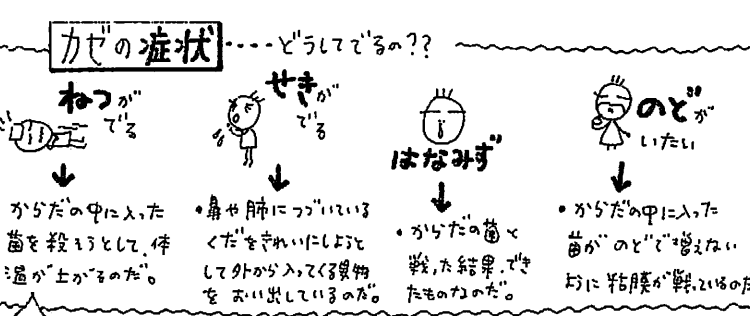
ビタミンA
 ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な
 状態に保つ働きがあります。
 そのため不足すると、粘膜
 が弱くなり、かぜをひき
 やすくなります。
 干しぶどう、ニン
 じん、かぼちゃ、ほう
 草などに多く含まれて
 います。

ビタミンC
 ビタミンCは、寒さからのストレスに負けぬ
 ためにも必要な栄養素です。また、かぜのウイ
 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、
 ブロッコリー、こまつ菜
 などに多く含まれて
 います。

不足すると...
 成長不良、壊血病、貧血、
 骨形成不良、皮下出血、
 皮膚乾燥、
 同様に牛乳類でも...
 ビタミンCを多く
 含んでいるのは、副腎、肝臓、
 肉類動物がビタミンCは、
 肉食動物がビタミンCは、
 肉食動物を食べ、そのか
 らビタミンCをとっている
 からです。

体内で合成できる
 体内で合成できない
 ビタミンC
 ビタミンCは、
 新鮮な野菜や
 果物がたくさん
 含まれています。

かぜの症状... どうしてなの？
 せき、たん、鼻水、のどが痛い
 まずは温かい飲食物などを
 飲んで体を保温し、
 栄養をとり、十分に休養
 睡眠をとる、
 体力を回復
 させましょう。



かぜがあるときは...
 水分を多くと
 りましょう。牛乳や
 果汁などがよい
 よです。

せきがでるとき...
 固形物や逆に水
 はのどを刺激す
 るので、のどが
 痛くなるので、
 柔らかい牛乳、
 茶碗蒸しなどがよいです。

鼻がつまっているときは...
 ぬいぐるみに
 牛乳を塗り、
 乾燥を防ぎ、
 鼻がよくなります。

のどがいたいときは...
 ぬいぐるみに
 のどを冷やして
 痛みを和らげ、
 冷たい飲み物、
 喉がよくなります。

★日常生活でのPointは「保温」と「保湿」

寒... 空気が凍る火袋。
 冬ですもの...
 体は、体温を保つために
 エネルギーを使います。
 その分、かぜのウイルスを
 撃退する免疫作用に使う
 エネルギーが減ります。
 かぜのウイルスは、空気中の湿度が
 低いと拡散しやすい。
 のどなどの粘膜は、分泌される粘
 液にウイルスを包んで、たんば
 として排出
 しているが、乾燥して粘液が
 十分でない
 と、排出能力が下がります。

対策
 寒さを感じないようにすることで
 エネルギーの消費を防ぐことが
 大切です。
 体を温める食べ物... 「しょうが」
 牛乳にしたり、お風呂に
 熱湯に溶いて飲むと、体が
 温まります。
足浴 足で温めた血液が
 循環し、体が温まる。
 ひざ下まで浸せる深さの容器に
 お湯を入れ(38~40度)入浴剤を
 入れて、10~15分つける。
保温 部屋の湿度を保つことが大切。
 加湿器や
 洗面器にはたり
 するだけで加湿できる。
保湿 せむぎの
 室内に干す。
マスク睡眠 翌日スッキリ
 せき、たんには、マスクをしたま
 寝るとよい。
 少し水分を含ませた「かぜ」
 はとむと効果的。
 「かぜがひどい」と油断していると、肺炎や
 脳炎などを併発し、思わぬ事態を招きま
 す。日頃から注意をして、お風呂には、早目に
 入浴するようにしましょう。



1が 乙んでてよてのひょう



2002.1が



1月 平均摂取量

★3才以上児...563kcal
★3才未満児...552kcal



日曜	昼食	夕食
4 金	うずらのカレー 大粒サラダ わかめスープ	ごはん 魚のこりやき おろし
5 土	さつまいものそば3煮 かりかりきり ヨーグルト	ごはん きんぴら マカロニ
6 日	納豆 野菜とわかめの煮物 味噌汁(もろこし・とうもろこし)	ごはん お味噌汁 揚げ物
7 月	高野豆腐のわかめ煮 かぼち茶 みじききり	ごはん お味噌汁 揚げ物
8 火	おふかやんカレー スタックきり 干パンのスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
9 水	白身魚の野菜あんかけ 里芋の煮茶 味噌汁(もろこし・とうもろこし)	ごはん お味噌汁 揚げ物
10 木	生牛乳の中華煮 きり茶 お味噌汁	ごはん お味噌汁 揚げ物
11 金	かりわらのクリームスープ マカロニのあげのサラダ	ごはん お味噌汁 揚げ物
12 土	魚の味噌煮 ゆず大根のわかめ煮 かぼち茶	ごはん お味噌汁 揚げ物
13 日	芽と野菜のソテー イタリアンスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
14 月	かぼちのいこ煮 お味噌汁	ごはん お味噌汁 揚げ物
15 火	カレーコロッケ たまご入り野菜ソテー かぼちとえのきのスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
16 水	魚の照り焼き 五色茶 味噌汁(白菜・生揚げ)	ごはん お味噌汁 揚げ物
17 木	鶏肉のポタリソテー ポテトサラダ 白菜とブロッコリーのスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
18 金	肉じゃが スタックきり ヨーグルト	ごはん お味噌汁 揚げ物
19 土	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(もろこし・とうもろこし)	ごはん お味噌汁 揚げ物

日曜	昼食	夕食
20 日	朝ごはん 春雨サラダ 青菜とじゃがいものスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
21 月	朝ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル ビーフンスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
22 火	クリームシチュー ブルーベリー野菜のサラダ ミネストローネ	ごはん お味噌汁 揚げ物
23 水	おふかやん 野菜炒め 味噌汁(もろこし・とうもろこし)	ごはん お味噌汁 揚げ物
24 木	おふかやん スタックきり 干パンのスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
25 金	魚の味噌マヨネーズ焼き じゃがいものカレーソテー 白菜スープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
27 日	朝ごはん 春雨サラダ お味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん お味噌汁 揚げ物
28 月	かぼちの干し焼き じゃがいものサラダ 白菜とじゃがいものスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
29 火	白身魚のマリネ ポテトサラダ 白菜とじゃがいものスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
30 水	白身魚のマリネ ビーフソテー 大根と青菜のスープ	ごはん お味噌汁 揚げ物
31 木	ウインナーソテー マカロニと野菜のバジル風味 ポテトサラダ	ごはん お味噌汁 揚げ物

1月7日...七草がゆ。お正月のちびで胃腸に負担...おたがにせさいおかゆで休ませましょう。

正月7日の朝に、無病を祈り、17種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに、家族で「食べ、万病、邪気をはらう」ために行われた行事でした。

もちつき大会
1月26日(土)
1号有園駐車場にて行います。