

きゅうしよくだより

2003 ねん



太陽の子保育園 k-suya

Happy New Year!!

かぜのはせる季節になりました。かぜはい、たんびいてしま、たり、特効薬は有りません。うが、いせマスク、流行っ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、万全では有りません。やはり、個人の免疫力... 日ごろから休養、栄養、体がかりを心がける必要があります。かぜに負けぬように、食事と生活のポイントを紹介しましょう。



「かぜくらい」と油断していると、肺炎や他炎症などを併発し、思わぬ事態を招きかねません。日頃から注意を怠らず、症状によっては早目に受診するようにしましょう。

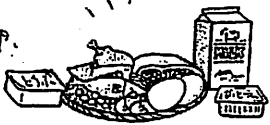
予防対策 かぜ

★食事でのかぜ予防

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、病気を防ぐに役立つ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。



このため不足すると、粘膜が弱くなりかぜをひきやすくなります。

干しぶどう、ニンニク、にんじん、かぼちゃ、ほうろく、草等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必要不可欠な栄養素です。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。



不足すると... 成長不良、壊血病、貧血、骨の形成不良、皮下出血が

★体内でビタミンCを多く含んでいるのは、副腎と肝臓

肉食動物がビタミンC欠乏になりたないのは、肉食動物の内臓を食べ、そこからビタミンCをとっているからだそうです。

ヒトは、動物性食品からビタミンCをほとんど取れないので、野菜や果物からとるの

平成15年 1月分 ☆予定献立表☆

曜	献立名	材 料			おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
土	けんちんうどん、どんぼろ煮、けんちん汁、けんちんうどん、けんちん汁、けんちんうどん	うどん(ゆで)、小麦粉、油、だし、醤油	鶏肉(皮つき)、若鶏、油揚げ(ひき肉)	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	おにぎり、安茶
日	はんぱん、カレー、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚ひき肉(木綿)、大豆、たまご	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
月	クリームライス(豪華)、カレー、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも(皮なし)、若鶏、牛乳、卵、粉乳(国産)、バター、ショルダーベーコン	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
火	七草粥、七草粥、七草粥、七草粥、七草粥、七草粥	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	凍り豆腐、たまご、ひじき	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	お好み焼き
水	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも(皮なし)、ショルダーベーコン	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
木	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	まぐろ(生)、たまご、ひじき	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
金	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
土	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉、肉スハム、大豆、ひじき	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
日	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
月	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
火	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
水	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
木	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
金	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳
土	ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ、ハンバーグ	精白米、小麦粉、油、だし、醤油	豚肉もも、卵、水菜、豆腐	ほうろく、にんじん、ごぼう、人参、かぼちゃ、りんご、バナナ	菓子パン、牛乳

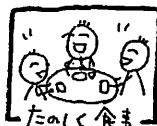
平成15年 1月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜 日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	ごはん かぼち汁 すまし汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	たまご(生) 小豆 豆腐(木綿)	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物
月	カレーライス(麦飯) かぼち汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	バナナ りんご 牛乳
火	ごはん ハンバーグ フレンチトースト 味噌汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	りんご バナナ 牛乳
水	ツナサンド マカロニ ウインナー 野菜スープ 果物	食パン マヨネーズ ウインナー 野菜	まぐろ ソーレン	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	バナナ りんご 牛乳
木	ごはん 京焼き すまし汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	しらす(生) 淡色辛みそ 焼きわかめ 豆腐(木綿) みそ(淡色辛みそ)	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	かし羊 バナナ りんご
金	ごはん 納豆 うどん 天ぷら 果物	うどん(ゆで) ごま油 しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物
日	親子丼 お味噌汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物
月	わかめごはん かぼち汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	わかめ 豆腐(木綿) みそ(淡色辛みそ)	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	バナナ りんご 牛乳
火	ぶどう パン 野菜スープ 果物	ぶどう パン 野菜 スープ	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物
水	ごはん 魚の煮物 野菜スープ 味噌汁 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	めかじき(生) 揚げお(かつお節) 豆腐(木綿) みそ(淡色辛みそ)	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	バナナ りんご 牛乳
木	ごはん 野菜スープ 果物	中巻 めん(生) ごま油 しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物
金	きびごはん 春雨 サラダ 果物	こめ(精白米) ごま油 だし しょう油 みそ 豆腐	豚肉 豚脂 豚骨 豆腐 豆腐	たんぱく質 ビタミン ミネラル 鉄	菓子 牛乳 果物

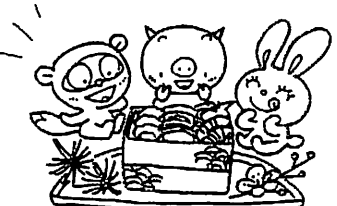
「だんらん」は伊勢産

おいしい 食生活は心の健康から

今、家族が別々に食事をしたり、1人で「食べる」食事が多くなり、家族のコミュニケーションが減り、食卓が賑わなくなっています。仕事の都合等もあり、忙しい生活の中では大変ですが、好きくありません。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」も得ることが出来ます。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「い」に「食べた人」に左右されるそうです。楽しく「食べた人」が「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。



笑門には福果たる

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ラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとりで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が「笑」によって活性化されるそうです。



<1月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
6 ひじきごはん 魚の生姜焼き 煮物 味噌汁 果物	7 カレーライス コールスロー サラダ 野菜スープ 果物	8 ごはん、納豆 イカのソテー 煮物 味噌汁 果物	9 スパゲッティ ナポリタン 豆サラダ 野菜スープ 果物	10 きびごはん ハンバーグ 和え物 味噌汁 果物	11 ごはん 煮魚 金平、和え物 味噌汁 果物
13 チャーハン シュウマイ サラダ スープ 果物	14 炊込みうどん つくねの煮物 和え物 果物	15 麦ごはん 豚カツ 野菜ソテー にらたま汁 果物	16 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 青菜スープ 果物	17 人参ごはん 魚の野菜あん 煮物 味噌汁 果物	18 オムライス サラダ スープ 果物
20 ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	21 ごまごはん コロッケ 野菜ソテー 味噌汁 味噌汁・果物	22 炊込みごはん 焼き魚 煮物 味噌汁 果物	23 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	24 ごはん 鶏のトマト煮 サラダ スープ 果物	25 もちつき 大会
27 ごはん 魚のフライ 野菜ソテー すまし汁 果物	28 焼きそば サラダ スープ 果物	29 ハヤシライス サラダ 野菜スープ 果物	30 ごはん 魚の蒲焼 煮物、和え物 味噌汁 果物	31 ごはん 厚焼き卵 煮びたし 味噌汁 果物	

第2回 もちつき大会!!

1月25日(土)
保育園駐車場にて
行います。

「もち」という名前が来た理由は、いろ、3あります。

お好みにもたれる、という意味で「持飯」、持ち(運)に便利な「持飯」、また、わが国が「もち」の産地であること、そして「もち」の「もち」の音が、

