



太陽の子保育園 2003.2.1
 暦のうまは「春」ですが、一年の中で一番寒いのが2月。まだまだ寒さは厳しく、カゼやインフルエンザが流行する季節です。外から帰ったりするごうが、手洗いをする、バランスの良い食事と十分な睡眠をとる、などの予防策をしっかりと。カゼに負けまいよう 気をつけましょう。

節分 ... 冬から春へ
 冬が 春に123日

せつがん
 ↳とは季節の変わり目をあかし、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日を言いました。現在では、立春の前日の行事だけが「行われており、1979年2月3日頃まで、こまきす。



豆まき

「鬼は外、福は内」で豆をまき、その豆を歳の数だけ食べる、という日本独特の風習があります。鬼は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康(お)に暮らせるよという縁起に由来するもの。

飾り
いわし

地方によっては、イワシやササギの頭を玄関に飾り、たり、これらの魚を食べるとい風習があります。焼いたときにおいしく、鬼を追い払うという意味があり、また、イワシは、栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があると考えられていました。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のつけで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために、という意見があるそうです。



曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
土	チキンライス ポテトサラダ わかんたんスープ	こめ(精白米) サラダ油 わかんたん	鶏(ひき肉) コンソメ 豚もも脂身つき	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
日	ごはん(鮭) 梅干しの煮物 ほうれん草の味噌汁 羊羹	こめ(精白米) しょうゆ だし 梅干し ほうれん草 味噌	さけ(生) しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	大豆ひき肉の味噌汁 大根の煮物 わかんたん	こめ(精白米) 大豆ひき肉 味噌 大根 わかんたん	ひき肉(皮つき) しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
火	チーズトーストのスープ 白菜と肉団子のスープ わかんたん	パン チーズ 白菜 肉団子 わかんたん	コンソメ しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	牛乳(3~5才) おにぎり(青葉じゃこ) 麦茶 ヨーグルト(1~2才)
水	ごはん(鶏) めかじき 肉団子の味噌汁 豆乳	こめ(精白米) めかじき 肉団子 味噌 豆乳	さけ(生) しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
木	ポテトサラダ わかんたん	ポテト わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
金	ほうとううどん うどんのカレー揚げ わかんたん	うどん うどんのカレー揚げ わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	にんじんパンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
日	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
火	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
水	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
木	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
金	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん(豆) 豆乳 わかんたん	こめ(精白米) 豆乳 わかんたん	たまご しょうゆ だし しょうが みじん切りにした たまご	にんじん たまご マヨネーズ しょうゆ しょうが みじん切りにした たまご	菓子 牛乳 菓子・牛乳

曜 日	献 立 名	材 料			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・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
月	豚肉の照り焼き 野菜スープ	ごはん(精白米) 豚肉(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
火	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
水	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
木	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
金	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
土	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
日	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
月	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
火	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
水	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
木	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳
金	ごはん・納豆 魚の照り焼き 味噌汁	ごはん(精白米) 納豆(国産)	豚肉(国産)	たまご(生)	菓子・牛乳

「カゼ」インフルエンザも防ごう

基本は『規則正しい生活』だけ
適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食生活

カゼには「体づくり」が重要
カゼの予防には、冬から春にかけて流行するウイルス性のカゼです。現在のところカゼの特効薬はなく、病状でもらう薬も市販の薬もすべて「カゼ」治療薬です。予防薬の1つにワクチン接種がありますが、これも完全にインフルエンザを防ぐことはできないし、また普通のカゼには、インフルエンザワクチンに効果がありません。したがって、マスク、流行中に人ごみに近づかない、といった予防策も必要です。やはり、個人の体力と免疫力の問題。日ごろから安静と休養、栄養に気を配り、薬にたよらない「体づくり」を心がける必要があるのです。カゼをひくときは、体力が低下しているとき、なのです。

習慣がけ
手洗い、うがい、マスクの着用

睡眠不足、生活が不規則に
カゼをひきやすくなる

予防策
★人ごみはさける
★マスクの着用

☆☆ 夕食献立表 ☆☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

室内を乾燥させない
カゼをひいてしまったら、まずは温かい飲み物を飲んで、体を保温し、栄養を十分に休養、睡眠をとる。体力を回復させると、早くに診療を受けましょう。

先月25日のもちつき祭りで、天気よく、賑やかに、秋の味覚を堪能しました。子どもたちは、もちつき体験も楽しめました。お疲れ様です。