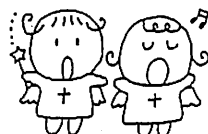


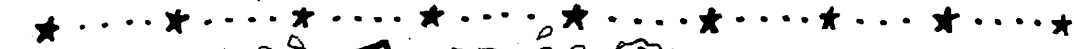
きゅうしよくだより

太陽の子保育園



2003.12.1

北風が冷たくなり、葉を落しかけた木の枝が、寒そうにゆれ、冬はもうすぐそこまでやってくる。今年も残りわずかあと1ヶ月。この時期は何かと忙しく、また朝晩の冷え込みや、空気を乾燥させてくるので、カゼをひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による子どもの下痢。予防のためには手洗いが大切です。トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗います。体調面に気を付けて、楽しいクリスマスと新しい年を迎えましょう。



しっかり手洗い

この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、カゼをひきやすくなる、他の感染症も減少することができるといわれています。

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に馴染んだだけで「手洗い」にはなりません。目に見えないバイ菌を殺すことはできません...

手をぬがして石けんを泡立て、指先から手首まで隅々までこすり洗います。最後に流水で残った泡を洗い流します。

牛乳をこぼした、つがひなどという動作で、見た目は汚れていないでも、数千万以上の細菌が付着している。

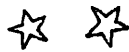
指の間、手の甲、手首、手のひら

指先、手首、手のひら

なぜ石けんを使うの?

バイ菌は、皮脂に吸いついていて、皮脂は「垢」となり「アラ」の一種です。水だけでは、手から離れにくく、洗い落とせません。そこで「石けん」が必要になるワケです。石けん水をぬいた手をこすり合わせることで、「アラ」(皮脂)をぬいませ、石けんが「汚れなど」を包み込んで、皮膚の表面から浮かせ、水で洗い流し、キレイな「手」になります。キレイな手は清潔になります、といえるのです。

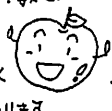
曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ハヤシライス ひよこ豆のスープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	バナナとリンゴゼリー 菓子・牛乳 チーズ・牛乳
2火	ライオンカレー パスタ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
3水	もちつき大会	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	ふかし芋・牛乳 菓子・牛乳
4木	あんかけ 中華風	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	おにぎり(青葉じゃこ) ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才) ジャムサンド 牛乳 菓子・牛乳
5金	はんぺん 揚げ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	菓子・牛乳 菓子・チーズ 牛乳 菓子・牛乳
6土	はんぺん 揚げ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	菓子・牛乳 菓子・牛乳
7日	はんぺん 揚げ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	菓子・牛乳 菓子・牛乳
8月	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳 菓子・牛乳
9火	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳
10水	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
11木	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	エクシア りんごジュース 菓子・牛乳
12金	ほうとう 揚げ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	きなこのおはぎ 菓子・牛乳
13土	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
14日	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	菓子 牛乳 菓子・牛乳
15月	ハンバーグ スープ	こめ(精白米) しょう油 しょう油	豚もも肉 鶏身 卵黄 豆腐(木綿)	たまご りんご バナナ りんご バナナ りんご バナナ	スティックパイ 牛乳 チーズ・牛乳



おなかをこわした時の食事

悪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、脱水症状も起すしやっとなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつも違う場合は、経過をよく観察し、また便だけでなく全体の様子にも注意しましょう。

- ★ 消化のよい食品で、ゆづりがおなかに蒸くするものがよい。
- ★ 温かく調理したものがよい。
- ★ 1回の食事を減らし、数回に分ける。
- ★ りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★ 水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷ましなど、体調に合わせたものを与えましょう。
- ★ 脂、セロイの多いものは避ける。
- ★ 消化の悪いものは避ける。
- ★ 冷たいものや香辛料は避ける。
- ★ ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★ 牛乳、乳製品は控える。
- ★ よくかんで食べる。



少し様子を見ても良い場合は

発熱なし、軟便程度、便の回数も少ない

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、O9ウイルスが原因といわれています。

早期の診察が必要な場合

- ・ 発熱が悪い、顔色が悪い
- ・ 高熱
- ・ 腹痛
- ・ おう吐き、下痢がひどい
- ・ ぐちゃぐちゃ

赤痢の場合
 母乳育児の方は、母乳が原因にあり、母乳を減らすことで治ります。個人差がかなりあり、おたふく病との違いに注意しましょう。

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	
火	白身魚のトクリュー、フロッコリー入野菜ソテー、初とえのきのスープ	豆腐、小麦粉、油、塩、砂糖、だし	高脂肪クリーム、卵、シヨルダーベーコン	たまねぎ、ニンジン、ピーマン、ピーズ、コーン	おにぎり 菓子・牛乳
水	はんぺん、根野菜の煮物、納豆、和えこの味噌汁	しょうゆ、酒、だし、油、塩、砂糖	大豆、納豆、皮なし若狭豆、大豆、赤色辛みそ	ほうろくにんじん、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	じゃがバター牛乳 菓子・牛乳
木	スパゲティミートソース、大豆サラダ、大アザシアンスープ	スパゲティ、油、塩、砂糖、だし	豚ひき肉、チーズ、ベーコン、たまご、ピーマン、ピーズ	にんじろん、ピーマン、ピーズ、ピーズ	かぼちゃ白玉牛乳 ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才) クローッサン牛乳
金	ごはん、あんかけ、魚の油揚げの味噌汁	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	油揚げ、赤色辛みそ	たまねぎ、ピーマン、ピーズ、ピーズ	菓子・牛乳
日	ごはん、卵かけ、野菜のおかず、味噌汁	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	しょうが(生)、たまご、かつお節、赤色辛みそ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	菓子・牛乳
月	ハンバーグ、じゃが芋のきんぴら、味噌汁	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	豚ひき肉、豆腐、油揚げ、たまご	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	リンゴのヨーグルト牛乳 菓子・牛乳
火	ごはん、鶏肉、根の炒め煮、魚の味噌汁	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	鶏肉、油揚げ、赤色辛みそ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	菓子・牛乳
水	ケチャップライス、ポテトサラダ、コーン	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	鶏肉、ピーマン、ピーズ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	ケーキ ジュース 菓子・牛乳
木	豆腐、チキン、野菜の味噌汁	豆腐、小麦粉、油、だし、塩、砂糖	豚ひき肉、豆腐、油揚げ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	ヨーグルト 菓子
金	ごはん、おぼろ煮、味噌汁	ごはん(ゆで)、油、だし、塩、砂糖	豚ひき肉、豆腐、油揚げ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	チーズドック 牛乳 菓子・牛乳
土	後日お知らせします	☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴	☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴	☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴	☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴 ☆ 靴
日	うす切りカレーライス、りんごスープ	ごめ(精白米)、油、だし、塩、砂糖	鶏肉、たまご、油揚げ	わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	菓子・牛乳 菓子・牛乳

12/22 冬至
 1年で一番、昼間の長さがない日
 (この日に、かぼちゃを煮て、お粥に混ぜて、かぼちゃがおいしいといわれています。)

12/25 クリスマス
 千歳草のプレゼント
 今日、12月、から日本の年中行事にない、クリスマス、この日に食べる、その意味は、クリスマスは、お肉を食べる、日本では、鶏肉が食べられています。

12/31 大晦日
 この日に、お粥を食べる、お粥は、長寿を願って、食べるといわれています。

< 12月 > ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼 金平・和え物 味噌汁 果物	チキンカレー ツナサラダ 野菜スープ 果物	トースト 白身魚フライ 野菜ソテー 春雨スープ 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 煮物・和え物 すまし汁 果物	和風 スパゲティ ごぼうサラダ たまごスープ 果物
8	9	10	11	12	13
ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	親子丼 がんと煮 甘酢和え すまし汁 果物	ごはん 魚の野菜あん 煮物・和え物 味噌汁 果物	きのこごはん コロッケ 煮びたし 味噌汁 果物	ロールパン グラタン ポテトサラダ 野菜スープ 果物	チャーハン シウマイ 中華サラダ ニラスープ 果物
15	16	17	18	19	20
人参ごはん 魚ムニエル かおソテー 野菜スープ 果物	焼きそば さつま芋 サラダ 卵スープ 果物	ごはん ポークピカタ 野菜ソテー スープ 果物	ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	ドライカレー 花野菜サラダ スープ 果物 ヨーグルト	SUN 太 音楽祭
22	23	24	25	26	
ごはん 焼き魚 煮物・和え物 すまし汁 果物	煮込みうどん つくねの照焼 和え物 果物	パン 魚のマリネ 野菜ソテー スープ 果物	ごはん ピラフ グラタン サラダ スープ 果物	ごはん 魚の香焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	

※ 延長保育の補食は、おにぎり(又はパン等) + 果物(又はヨーグルト等)がつきます。