

きゅうしょくだより

12月号

北風が冷たくなり、葉を落としかけた木々の枝が寒そうにゆれ、冬はもうすぐここまでやつて来ています。今年も残すところあと1ヶ月。この時期は、何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪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しょう。

寒いけど・・・冷たいけど・・・

しっかり手洗い

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」になります。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

手洗いのポイント



けっこう引いた手!?

物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていても、数千万以上の細菌が付着しているのです。

手をぬらして、石けんを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。とくに指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、キレイなタオルやペーパータオルでふきます。

なぜ石けんを使うの??

バイ菌は、皮脂に吸い付いていて、皮脂は字のとおり「アブラ」の一種ですから、水だけでは手から離れてはくれません。そこで石けんが必要になるワケです。石けん水をぬった手をこすり合わせることで、水とアブラ(皮脂)をなじませ、石けんが汚れなどを包みこんで、皮脂の表面から汚れを浮かし、水で洗い流し、キレイなハンカチ(ハーバータオル)等で拭いて、はじめて清潔になったといえるのです。



せっかくきれいに洗ったけれど・・・
気をつけよう!

手を振って自然乾燥。



友達とのハンカチの貸し借り。



洗いすぎ。



再び汚れをつてしまふ
原因になりかねない…

手の皮脂膜が少なくなり手が荒れ
て、逆にバイ菌を増やす原因に…

*食事の準備や食事前の大切な手洗いもおろそかになりがちなこの時期。

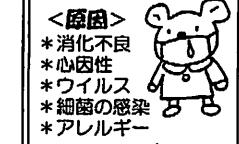
おなかをこわした時の食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、また便だけではなく、全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では、いためられた腸の機能が完全に戻るまでに、5~10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。

食事のPoint

- ★消化のよい食品で(表)柔らかく充分に煮る。
消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ★温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷ましなど。
体調を見ながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはベクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よくかんで食べること。



<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、ロタウイルスが原因といわれています。

	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト、軟飯、粥、うどん	赤飯、寿司、玄米飯、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚 (鰯、鮪、秋刀魚、鰹、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、高野豆腐など	小豆、大豆などの硬い豆や皮付きの豆 (きなこも全皮が入っているので中止)
卵類	卵(半熟~ゆでたまご)	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、ほうれんそう、きゅうり、カリフラワー、じゃが芋)	繊維の多いもの (筍、ごぼう、かぶ、れんこん等) 強い香りのもの (うど、せり、セロリー、みょうが等)
果物	りんご(果汁~すりおろし)	砂糖漬けの果物、みかん、梨、いちご いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	番茶、湯冷まし 味噌汁のうわすみなど	炭酸飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料など
その他		海藻類、漬物、塩辛、干物、砂糖、油脂類、菓子類

おなかをこわしているけれど・・・

様子をみていい場合

発熱なし
食欲あり
機嫌がよい
便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診察が必要な場合

高熱
機嫌が悪い
顔色が悪い
腹痛
嘔吐、下痢を繰り返す
(下痢がひどい)

あかちゃんの場合

母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がありますので普段との違いに注意しましょう。



下痢、嘔吐物の中には、病原のあるウイルスが出てきていることがあります。トイレの後、食事の前には必ず手をよく洗いましょう。

平成17年 12月分 ☆ 予定献立表☆



*献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材料名			おやつ 3時 10時	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ホットドッグ マカロニフレンチ・サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 バナナ	ロールパン マカロニ なたね油 かたくり粉 ごま油 絹豆はるさめ	ウインナー プロセスチーズ 豚ひき肉 たまご	レタス きゅうり にんじん ねぎ ねら しょうが	スイートポテト 牛乳 牛乳	
2 金	ごはん 餅のごまだれ揚げ 五色糀 こまつなのおひたし 味噌汁(里芋) みかん	水餃穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油 板こんにゃく	さわら 焼き竹輪 かつお加工品(か)	ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん こまつな ねぎ	チーズシガレット ミニゼリー 牛乳 牛乳	
3 土	麻婆ライス 野菜のナムル チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水餃穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	クロワッサン 牛乳 牛乳	
4 月	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 磯和え(わかめ草・白菜) 味噌汁(ねだり・生揚げ) りんご	水餃穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	ささば 焼きのり(きざみ) 生揚げ	しょうが れんこん にんじん はくさい ほうれんそう 西洋かぼちゃ	手作りカレー肉まん 牛乳 牛乳	
5 火	あんかけやきそば 大根ときゅうりの華風和え にらたまスープ みかん	蒸し中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 三温糖	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮缶) 木綿豆腐 たまご	しょうが にんじん だけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りょくとうもやし	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳	
6 水	ぶどうパン 白身魚のマリネ 半と野菜のソテー ミネストローネ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三温糖 無塩バター じゃがいも	まがれい ショルダーベーコ	玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう にんにく(りん茎) セロリー	ヨーグルト せんべい 牛乳	
7 木	ごはん・手作りりりかけ 中華風チキン 麺チャンブルー 春雨スープ ミニトマト グレープフルーツ	水餃穀粒(精白米) ごま(りり) ごま油 なたね油 焼さふ(豆ふ) 絹豆はるさめ	ちりめんじやこ かつお加工品(か あおのり 鶏若鶴内モモ(皮 木綿豆腐)	玉葱 にんにく(りん茎) しょうが にんじん りょくとうもやし にら	いちもんじ 牛乳 牛乳	
8 金	ピザースト スペゲティサラダ コーンシチュー オレンジ	食パン なたね油 スパゲッティ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	ショルダーベーコ プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 にんにく(りん茎) 玉葱 青ビーマン にんじん きゅうり 温州蜜柑缶詰(果)	白玉フルーツポンチ 牛乳 牛乳	
9 月	友ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め ごぼうステイック煮 味噌汁(半・玉葱) グレープフルーツ	水餃穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 三温糖 ごま油 じやがいも	糸引納豆 豚モモ(脂身付き)	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ にら ごぼう	パンせんべい 牛乳 牛乳	
10 火	焼さうとん 里芋のそぼろ煮 わかめスープ みかん	うどん(ゆで) なたね油 さといも 三温糖	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 鶏若鶴肉ひき肉 わかめ	にんじん 玉葱 キャベツ 生椎茸 青ビーマン さやいんげん	ミニ五平餅 牛乳 牛乳	
11 水	ごはん めだいの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし 味噌汁(なめこ・とうふ) りんご	水餃穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	まだい(養殖) さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) にんじん 切り干しあいこん 干し椎茸	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳	
12 木	ブリオッシュ 豚内のチーズロールフライ マッシュポテト 花野菜のソテー チャウダースープ いちご	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) 牛乳 ベーコン	豚モモ(脂身付き) プロセスチーズ たまご 牛乳 ベーコン	玉葱 にんじん カリフラワー プロシコリー いちご	お誕生日会 牛乳 牛乳	
13 金	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 こまつなのごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	水餃穀粒(精白米) なたね油 板こんにゃく	しろさけ 鶏若鶴肉モモ(皮 焼き竹輪 油揚げ	玉葱 ごぼう にんじん だいこん さやえんどう	にら焼き 牛乳 牛乳	

日 曜	献立名	材料名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	にんじんごはん おでん 野の物 バナナ	水餃穀粒(精白米) ごま(いり) さといも 板こんにゃく 竹輪ふ 三温糖	こんぶ みれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵(水煮缶)	にんじん だいこん きゅうり バナナ	牛乳 果物(みかん) 牛乳
19 月	ごはん ぶりのてりやき 肉じゃが 豚和え 味噌汁(ニラ) りんご	水餃穀粒(精白米) なたね油 じやがいも しらたき 三温糖	ぶり 豚モモ(脂身付き) じやがいも 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう にら りんご	とうふドーナツ 牛乳 牛乳
20 火	スペグティーナボリタン グリーンサラダ かぶときのこのスープ バナナ	スペグティ なたね油	豚モモ(脂身付き) 生わかめ	にんじん 玉葱 育ビーマン マッシュルーム(レタス きゅうり)	のりまき(ツナ・青菜) 牛乳 牛乳
21 水	ライ麦パン めのきのアップルソース焼き 野菜ソティー ミニトマト たまごスープ みかん	ライ麦パン 三温糖 無塩バター とうもろこし(冷 かたくり粉)	ライ麦パン めかじき 木綿豆腐 たまご	りんご(缶詰) にんじん キャベツ プロッコリー ミニトマト 玉葱	おぞうに 牛乳 牛乳
22 木	羽衣スムージー・ハヤシライス 大根サラダ コロコロ野菜スープ いちご	水餃穀粒(精白米) おむぎ(押麦) とうもろこし(冷 なたね油 無塩バター 魔力粉	豚肝(脂身付き) おむぎ(別) かに風味かまぼこ ショルダーベーコ	にんじん グリンピース にんにく(りん茎) 玉葱 マッシュルーム(ブロッコリー)	動物パン 飲むヨーグルト 牛乳
24 土	味噌煮込みうどん がんもの煮つけ こま酢和え みかん	うどん(ゆで) がんもの煮つけ こま酢和え みかん	蒟蒻鶏肉モモ(皮 油揚げ がんもどき	うどん(ゆで) なたね油 さといも 三温糖 ごま(いり)	ごぼう だいこん にんじん ほんしめじ ねぎ こまつな
26 月	わかめごはん 揚げ餃子 白菜のチキンスープ グレープフルーツ	水餃穀粒(精白米) ごま(いり) かたくり粉 ごま油 ぎょううざの皮 なたね油	カットわかめ 豚ひき肉 蒟蒻鶏肉モモ(皮 木綿豆腐)	玉葱 キャベツ にねぎ にら にんにく(りん茎)	フレンチトースト 牛乳
27 火	ロールパン ポテトグラタン フルーツサラダ ワクンスープ バナナ	ロールパン じやがいも なたね油 無塩バター 魔力粉 わんたんの皮	ロールパン じやがいも なたね油 無塩バター 魔力粉 わんたんの皮	蒟蒻鶏肉モモ(皮 牛乳 プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き) 温州蜜柑缶詰(果 りんご)	おにぎり(じゃこ・青菜) みかんジュース 牛乳
28 水	ごはん ぎんだらの西京焼き かぼちゃの甘煮 煮びたし 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん	木餃穀粒(精白米) 三温糖	ぎんたら 油揚げ かつお加工品(か 木綿豆腐 カットわかめ	しおが 西京かぼちゃ にんじん はくさい りょくとうもやし こまつな	ヨーグルト・せんべい 牛乳

もちつき

21日(水)

前日、こどもたちでもち米をといで水に浸けておきます。
当日、かまで火を焚き、せいろでもち米を蒸して、うすと
きねでおもちつき。自分たちでついた、つきたてのおもちの
味はカクベツ!だと思います。



「もち」という名前がついた由来はいろいろあります。お腹にもたれる、という意味の「持飯(もちいい)」、持ち運びに便利な「携飯(もちいい)」。また、ねばりが強いので「とりもち」からきた、など、説はたくさんあるようです。

