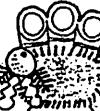


# きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～  
2006.1.4



1月号

あけましておめでとうございます

寒さの厳しい今年の冬、インフルエンザの流行も例年より早く、注意が必要です。また、風邪も流行的季節、風邪はいつたんひいてしまったら特効薬はありません。うがいやマスク、流行っているときには人混みに近づかない…という予防策もありますが、やはり個人の免疫力！日頃から栄養・休養・体力作りを心がけ、風邪に負けない体で、この冬を乗り切りましょう。

食事で風邪予防！！

## カゼを予防する栄養素

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でカゼをひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取入れて、カゼを予防しましょう。

### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、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、カゼをひきやすくなってしまいます。

チーズやレバー、ニラ、人参、かぼちゃ、ほうれん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ないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウィ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、柿、キウイフルーツ、こまつな、アロエ等に多く含まれています。



ビタミンCが不足すると…成長不良、壊血病、貧血、骨の形成不良、皮下出血等

イヌ 欠乏症知らず  
うさぎ → 体内で合成できる

→ 体内で合成できない  
ヒト サル サルモ

### ビタミンC

ヒトは新鮮な野菜や果物からビタミンCをとるのが一番です。

肉食動物がビタミンC欠乏症にならないのは、草食動物の内臓食べ、そこからビタミンCをとっているからだそうです。

## カゼをひいてしまったう…

⇒まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。



### カゼの症状

どうしてであるの??

熱ができる



からだの中に入った菌を殺そうとして、体温が上がるのです

せきができる



鼻や肺に統いているぐだをキレイにしようとして、外から入ってくる異物を追い出しているのです。

はなみず



からだの菌と戦った結果できたものなのです。

のどが痛い



からだの中に入った菌がのどで増えないように粘膜が戦っているのです。

熱があるときは…

水分を多くとるようにします。牛乳や果汁などがよいようです。

セキができるとき…

固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰ませやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。

のどが痛いとき…

なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、わさびやカレー粉の入ったものは避けましょう。

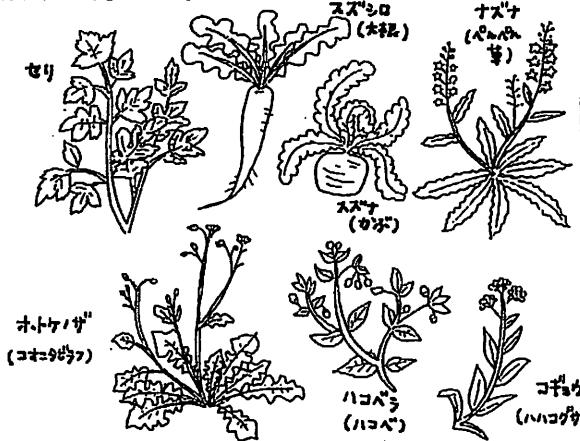
### カゼは万病のもと

「カゼくらい」と油断していると、肺炎や脳炎などを併発し、思ひぬ事態を招きかねません。日頃から注意をして、症状によっては早めに受診するようにしましょう。

### 1月7日 七草粥

(6日のおやつに出します)

正月7日朝に、無病を祈って、7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥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。



平成18年 1月分

## ☆ 予定献立表 ☆



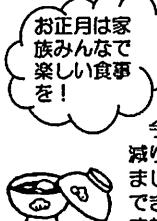
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 水	ドライカレー 花野菜サラダ ひじきのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 かたくり粉	豚ひき肉 ショルダーベーコ ひじき 木綿豆腐 たまご	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸(冷) グリンピース(冷)	ホットケーキ 牛乳 牛乳
5 木	ごはん あじフライ 紅白煮 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 魔力粉 パン粉(生) なたね油 じやがいも 三温糖	まあじ たまご 油揚げ	にんじん こまつな はくさい だいこん 玉葱 バレンシアオレンジ	ごぼうピスケット 牛乳 牛乳
6 金	たまごサンド マカロニウインソテー クリーンサラダ コーンスープ いちご	食パン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし缶詰	たまご ウインナー 生わかめ 鶏若鶂肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 青ビーマン レタス きゅうり いちご	七草粥 リンゴジュース 牛乳
7 土	麻婆ライス 春雨サラダ チングン葉のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 味噌汁はるさめ	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
10 火	粟(ア)ごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(ごま・牛乳) みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白米) 三温糖 なたね油	まだい(養殖) さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ 牛乳	しょうが ねぎ にんじん 切干し大いこん 干し椎茸 さやいんげん	ブチアップルパイ 牛乳
11 水	ライ麦パン ポテトコロッケ 野菜ステー ミニトマト きのこのスープ グレープフルーツ	ライ麦パン じゃがいも なたね油 魔力粉 パン粉(生) 無塩バター	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ 木綿豆腐	にんじん 玉葱 キャベツ プロッコリー ミニトマト えのきだけ	せんべい ヨーグルト
12 木	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(里芋) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 なたね油 さといも	まさば かつお加工品(か 豚モモ(脂身付き)	しょうが れんこん にんじん こまつな はくさい ごぼう	チーズ蒸しパン 牛乳
13 金	焼きそば 大根の中華酢和え にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉	豚モモ(脂身付き) あおのり ひじき ボンレスハム かつお加工品(か 木綿豆腐	にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし 青ビーマン だいこん	いなり寿司 牛乳
14 土	三色ごはん がんもの煮つけ ほうれん草のナムル すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(いり)	鶏若鶂肉ひき肉 たまご がんもどき 焼かものり(きざみ カットわかめ 玉葱 椎ねぎ	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 椎ねぎ	半寸半 チーズ 牛乳
16 月	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 五百豆煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・油揚) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖	しろさけ 大豆(国産、吃) こんぶ かつお加工品(か 油揚げ	ねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 こまつな はくさい	バゲティナポリタン 牛乳
17 火	フランスパン(ジャ) 洋風オムレツ フライドポテト フレンチサラダ ビーフンスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマー なたね油 脱脂粉乳 木綿豆腐	鶏若鶂肉ひき肉 たまご 牛乳 脱脂粉乳 木綿豆腐	玉葱 さやいんげん 温州蜜柑柑橘(果 キャベツ きゅうり にんじん	果物(みかん) せんべい 牛乳
18 水	じやこと背煮ごはん 和風ハンバーグ ごぼうステイック煮 ねぎみそ(さつま) いちご	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま油	ちりめんじやこ 豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご	こまつな ねぎ 玉葱 にんじん ごぼう はくさい	オートミールクッキー 牛乳
19 木	ちゃんぽんうどん ししゃもフライ 三色なます みかん	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 パン粉(生) 三温糖	豚モモ(脂身付き) なると ししゃも(生干し) たまご	にんじん たけのこ キャベツ りょくとうもやし にら ねぎ	芋もち するめ 牛乳

## ☆ 予定献立表 ☆



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	
20 金	ふどうパン 豚肉のコーンフレーク焼き ワッカトリ入り野菜ソテー コーンチャウダー りんご	ふどうパン 薄力粉 コーンフレーク 無塩バター とうもろこし(冷 なたね油)	鶏若鶂肉モモ(皮 たまご ベーコン 牛乳)	にんじん キャベツ プロッコリー 玉葱 りんご	きなこのねばぎ みかんジュース 牛乳
21 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 草履きゅうり 味噌汁(芋・いんげん) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 じやがいも	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶 オレンジ	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸	果物(バナナ) ピスケット(全粒粉) 牛乳 牛乳
23 月	カレーライス(麦飯) リンゴサラダ 白菜とはんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じやがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ はんぺん	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご)	フルーツゼリー Feせんべい
24 火	ごはん 鶏の西京焼き 五色煮 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・ニラ) みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま(すりごま)	さわら 焼き竹輪 木綿豆腐	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう	お好み焼き 牛乳
25 水	てりやきサンド ボテトサラダ ミニトマト ワンタンスープ バナナ	ロールパン 三温糖 じやがいも なたね油 わんたんの皮 ごま油	鶏若鶂肉モモ(皮 プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き)	レタス りんご(缶詰) ミニトマト 干し椎茸	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ
26 木	赤飯 めかじきの竜田揚げ 里芋のごま煮 おひたし お吸い物	水稲穀粒(精白米) めかじきの竜田揚げ 里芋のごま煮 おひたし お吸い物	ささげ(玄) めかじき かつお加工品(か なたね油 ごま油 オレンジ	しょうが にんじん さやいんげん こまつな はくさい 玉ねぎ	お誕生日会
27 金	スパゲッティミートソース 大根サラダ イタリアンスープ グレープフルーツ	スパゲッティ なたね油 ごま油 とうもろこし(冷 パン粉(乾燥)	豚ひき肉 プロセスチーズ ごま油 とうもろこし(冷 シャトルベーコン たまご パルメザンチーズ	にんにく(りん茎) しょうが セロリー 玉葱 トマト缶詰(ホー りんご)	おにぎり(鮭・青菜) チーズ
28 土	きのこごはん おでん 酢の物 みかん	水稲穀粒(精白米) さといも 板こんにゃく 竹輪ふ 三温糖	こんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ さわら卵 三温糖	ぶなしめじ 生椎茸 えのきだけ にんじん だいこん きゅうり	菓子 牛乳
30 月	わかめごはん さつまあげ かぼちゃのそぼろ煮 三色ナムル 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) さつまあげ かぼちゃのそぼろ煮 三色ナムル 味噌汁(豆腐・なめこ)	カツオわかめ ごぼう えだまめ(ゆで) なたね油 三温糖 ごま油	にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) 西洋かぼちゃ こまつな りょくとうもやし	ほうれんそうパンケーキ 牛乳
31 火	ツナサンド 芋と野菜のコロコロソテー ポークピーンズ バナナ	食パン 無塩バター ポークピーンズ バナナ	まぐろ缶詰(水添 豚肩(脂身付き) じやがいも なたね油 とうもろこし(冷 薄力粉)	きゅうり にんじん さやいんげん にんにく(りん茎) 玉葱	白玉ぞうに 牛乳

\* 献立は都合により変更する場合があります。



おいしい食生活は  
心の健康から

だんらんはご馳走♪



今、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなり、家族のコミュニケーションが減り、食卓が味気なくなっています。仕事の都合等もあり、忙しい生活中では大変ですが、好ましくはありません。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」を得ることができます。できるだけきちんとした食事時間を作り、だんらんの場を持てほしいものです。また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。