

# 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(下表)柔らかく十分に煮る。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。
- ★りんごはペクチンが多く、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。

# きゅうしよくだより

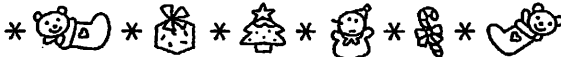
~太陽の子保育園~



2006.12.1

北風が冷たくなり、色ついた葉も散り始め、遠くに見える富士山は真っ白、冬はもうすぐそこまでやって来ています。今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気が乾燥してくるので、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嘔吐や下痢。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気をつけて、楽しい音楽祭や餅つき、クリスマス、そして新しい年を迎えましょう。

- \*16日 サン太お楽しみ会
- \*19日 お誕生会
- \*21日 おもちつき大会
- \*22日 調理保育 (らいおん組)
- \*25日 クリスマスメニュー



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

この季節の手洗いは、食中毒予防だけではなく、風邪を始めとする他の感染症も減らすことができます。

けっこう汚いんだっ手!?

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なくても、数千万以上の細菌が付着しているのです。

## 手洗いのポイント



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拭きます。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm当り、何と450万個!の菌が、まだ大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着しているという報告も...これらの菌は軽い水洗いではなかなか落ちないのです。



## ノロウイルスって? 流行っています

ノロウイルスは、冬を中心に年間を通じて胃腸炎を起こします。原因食品は、ノロウイルスに汚染された食品、特にカキなどの二枚貝が多いのですが、最近ではヒトからヒトへの感染が多くなっています。ノロウイルスは、少量付着しただけで感染してしまうので、しっかりした手洗いや、消毒をして、菌を除去しましょう。

## 吐いちゃった、お尻こわしちゃった

感染者の便や吐いた物には、大量のウイルスが含まれています。処理するときの消毒や、処理後の手洗いが不十分だと、二次感染の恐れがあります。また汚物の周辺に漂ったウイルスを吸い込んで感染することもあります。

\*ウイルスの消毒には、消毒用アルコールは効きにくいので、塩素系漂白剤(塩素剤)で消毒をしましょう。

- ★潜伏期間: 24~48時間
- ★症状: 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
- ★症状が1~2日続いたあと治癒し、後遺症はないとされています。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。



	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 (鰻、鮭、秋刀魚、鯖、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ため中止)
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、きゃべつ、カリフラワー、じゃが芋)	繊維の多いもの (筍、ごぼう、ぶき、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 味噌汁のつわずみなど	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...

**様子を見ていい場合**

発熱なし  
機嫌がよい  
食欲あり  
便の回数も少ない (軟便程度)

**早めの診察が必要の場合**

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。個人差がかなり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。

# 12月 ☆☆☆予定献立表☆☆☆

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> / <sub>10時</sub>
		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 金	かけうどん(わかめ) かき揚げ(比・4入り) 煮豆(金時豆) ゆかり和え みかん	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖	豚肩(脂身付き) 生わかめ なると しばえび こういか たまご	干し椎茸 ねぎ こまつな にんじん さやいんげん 玉葱	スイートポテト 牛乳 牛乳
2 土	ごはん 中華風チキン ピーマンソテー スティックきゅうり チンゲン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) ごま(いり) ごま油 なたね油 ピーマン	鶏若鶏肉モモ(皮) ボンレスハム はんぺん	玉葱 にんにく(りん茎) しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ	クロワッサン 牛乳 牛乳
4 月	さつまいもごはん めかじきの生煮焼き 五色煮 磯和え(わか草・やせ) 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) さつまいも なたね油 板こんにやく 三温糖	めかじき 焼き竹輪 焼きのり(きざみ) 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん りよくとうもろやし	コーンマフィン 牛乳 牛乳
5 火	ロールパン 変わりポテトコロッケ フレッシュサラダ ミニトマト ワンタンスープ バナナ	ロールパン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉(生) ワンタンの皮 わたん(の皮)	豚ひき肉 脱脂粉乳 うずら卵(水煮缶) たまご プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮)	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり ミニトマト 干し椎茸	ミニ五平餅 麦茶(乳児:牛乳) 牛乳(幼・乳)
6 水	ごはん 餅のくわ焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のごま和え 味噌汁(かぶ・生揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま)	さわか 大豆(国産、乾) ひじき さつま揚げ 油揚げ 生揚げ	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな はくさい	果物(みかん) 干し芋 牛乳 牛乳
7 木	ツナトースト スバゲティソテー かがりーのクリームシチュー グレープフルーツ	食パン なたね油 スバゲティ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	まぐろ缶詰(水煮) プロセスチーズ ショルダーベーコ 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 背ビーマン にんにく(りん茎) にんじん ほんしめじ カリフラワー	白玉雑煮 麦茶 牛乳(幼・乳)
8 金	あんかけやきそば 華風きゅうり にらたまスープ バナナ	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 たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもろやし	ハム・チーズ巻巻き 牛乳 牛乳
9 土	ごはん・納豆 おでん しらす和え みかん	水稲穀粒(精白米) さといも 板こんにやく 竹輪 三温糖	糸引納豆 こんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんとどき	にんじん だいこん ほうれんそう アブラカタアブリ 温州蜜柑(普通)	菓子 牛乳 牛乳
11 月	チキンカレー(安飯) 大根サラダ 白菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おたわぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 プロセスチーズ かつお加工品(か) 木綿豆腐	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	杏仁豆腐 Foせんべい 牛乳(幼・乳)
12 火	ぶどうパン 白身魚のマリネ マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三温糖 マカロニ	まがれい ショルダーベーコ	玉葱 にんじん 背ビーマン きゅうり りんご にんにく(りん茎)	焼きそば 牛乳 牛乳
13 水	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 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 緑豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
14 木	味噌煮込みうどん がんとどき 酢のもの みかん	うどん(ゆで) がんとどき なたね油 三温糖	豚モモ(脂身付き) 油揚げ がんとどき 生わかめ	ごぼう だいこん にんじん ほんしめじ ねぎ こまつな	ガーリックチャーハン 牛乳 牛乳
15 金	ごはん ぶりのてりやき 里芋のごま煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナメ) りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	ぶり かつお加工品(か) 木綿豆腐	にんじん さやいんげん こまつな はくさい 玉葱 葉ねぎ	コーンロールパン 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> / <sub>10時</sub>
		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	
18 月	きびごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 磯和え 味噌汁(キャブ・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま油	まさば 焼きのり(きざみ) 生揚げ	しょうが れんこん にんじん りよくとうもろやし ほうれんそう キャベツ	マカロニきなど 牛乳 牛乳
19 火	ブリオッシュ 豚肉のチーズロールフライ ポテトサラダ ミニトマト ポロポロのスープ バナナ	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) ミニトマト ポロポロのスープ バナナ	豚モモ(脂身付き) プロセスチーズ たまご ベーコン	きゅうり りんご にんじん ミニトマト 玉葱 ブロッコリー	お誕生会(ブライアード) 牛乳(幼・乳)
20 水	ごはん めだいの香味焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごまだれ和え 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油	まだい(養殖) 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) 西洋かぼちゃ こまつな にんじん	チーズ せんべい 牛乳 牛乳
21 木	ライ麦パン 鶏肉のアップルソース焼き ほうれんそうとコーンのゲー ひじきのスープ グレープフルーツ	ライ麦パン はちみつ ソフトアイプマー 三温糖 無塩バター とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉モモ(皮) ひじき たまご	りんご(缶詰) にんじん ほうれんそう 葉ねぎ グレープフルーツ	ふかし芋 牛乳 牛乳
22 金	スバゲティ・ポロリタン グリーンサラダ 白菜ときこのスープ オレンジ	スバゲティ なたね油	豚モモ(脂身付き) カットわかめ 鶏若鶏肉モモ(皮) 木綿豆腐	にんじん 玉葱 背ビーマン マッシュルーム(レタス) きゅうり	ホットケーキ 牛乳 牛乳
25 月	★クリスマスメニュー★ クリームライス フルムサラダ コロコロ野菜スープ いちご イチゴ	水稲穀粒(精白米) クリームライス なたね油 無塩バター 薄力粉 じゃがいも 乳脂肪飲料	鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) ショルダーベーコ 乳脂肪飲料	玉葱 にんじん 背ビーマン クリーム 温州蜜柑缶詰(果) りんご	ケーキ(お・ト・ド・12月) 牛乳 牛乳
26 火	チーズフランスパン 鮭のごまオネーズ焼 花野菜のカレーソテー カブスープ グレープフルーツ	フランスパン ごま(すりごま) 無塩バター	豚モモ(脂身付き) プロセスチーズ しろさけ	えのきたけ ほんしめじ 玉葱 にんじん カリフラワー ブロッコリー	おにぎり(わかめ・ごま) すめ 麦茶 牛乳(幼・乳)
27 水	ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 ごま酢和え すまし汁(麩・おろし) りんご	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 なたね油 ごま(いり) ごま(いり)	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご さつま揚げ	ねぎ 玉葱 にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	手作り野菜子 ヨーグルト 牛乳
28 木	雑穀ごはん ぎんだらの西京焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おたわぎ(押麦) 三温糖 じゃがいも	ぎんだら かつお加工品(か) 木綿豆腐	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こまつな はくさい	メロンパン 牛乳 牛乳

も〜い〜くつね〜と〜♪

\*献立は都合により変更する場合があります。

## もちつき

21日(木)

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、かまどで火を焚き、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  
味はカクハツ!です。



「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)」。  
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。

