

きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～
2007.1.4



あけまして おめでとうございます

今年も安全でおいしい給食を作るために厨房一同がんばります。子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューや、調理保育を取り入れたいと思っています。

今年は暖冬…雪の便りも例年より遅いですね。昨年末から猛威を振るっているノロウイルスによる食中毒の流行も気になります。寒くなるにつれ風邪やインフルエンザも流行この季節、注意が必要です。手洗い、うがい、マスクをする、流行っているときは人混みに近づかないなどの予防策もありますが、やはり個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、休養、体力づくりを心がけ、風邪や食中毒菌にも負けない身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、カゼのウイ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、アロカセ等にも多く含まれています。



栄養バランスのよい食事を3食きちんととりましょう。

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。



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、思わ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。

免疫力を高める！

笑って体にいいらしい！

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

笑う門には福来る

カゼをひいて しまったら…

⇒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

どうしてでるの??

熱がでる



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

せきがでる



鼻や肺に続いているくた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。

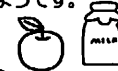
のどが痛い



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。

熱があるときに

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。



せきがでるとき…

固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、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。



鼻がつまっているとき…

も同じように柔らかい料理でくす湯や雑炊、ポタージュ等がよいでしょう。



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。



下痢のとき…の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

食欲のないときは…

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合があります。何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しずつでも食べることが大切です。



ノロウイルス

全国的に多発している「ノロウイルス」による食中毒。感染力は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。有効な治療薬はありませんから、下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。



そして、予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。トイレの後、調理、食事の前には必ずせっけんを使ってよく手を洗いましょう。



食中毒対策は、汚染するウイルスの制御だけではありません。忘れてはならないのは食中毒菌に負けない身体作りです。



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	
4 木	ピピンバ 春雨サラダ 白菜スープ みかん	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)	豚ひき肉 ボンレスハム なたね油	しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな にんじん だいずもやし きゅうり	もちりポテチーズ 牛乳 牛乳
5 金	カブのポテト リウオと花野菜チー フレンチサラダ にんじんポタージュ グレープフルーツ	ロールパン なたね油 無塩バター ウィンナー じゃがいも 水稲穀粒(精白米)	たまご 牛乳 ウィンナー 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪)	カリフラワー ブロッコリー 温州蜜柑缶詰(果 糖) キャベツ きゅうり 玉葱	七草粥 牛乳(幼・乳)
6 土	鮭ごはん 鶏と根菜の煮物 こまつなと根菜 味噌汁(豆腐・ニラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 さといも 三温糖	しろさけ 鶏若鶏肉モモ(皮 かつお加工品(か 木綿豆腐	ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	果物(バナナ) Caウエハース 牛乳 牛乳
9 火	ごはん ぶりのてりやき 肉じゃが 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま(すりごま)	ぶり 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう りよくとうもやし だいこん	おからのパウダーケーキ 牛乳 牛乳
10 水	カレーtoast スパゲティサラダ ひじきのスープ いちご	食パン なたね油 パン粉(生) スパゲティ かたくり粉	豚ひき肉 プロセスチーズ シュルダペーコ ひじき 木綿豆腐 たまご	にんじん 玉葱 きゅうり 黄ピーマン チンゲンツァイ いちご	ヨーグルト せんべい 牛乳
11 木	じゃこごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・えのき) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 三温糖	ちりめんじゃこ 鶏若鶏肉モモ(皮 かつお加工品(か	ごぼう にんじん こまつな はくさい 玉葱 かぶ	いもケンピ 牛乳 牛乳
12 金	ちゃんぽんうどん ししゃもフライ 三色なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 薄力粉 パン粉(生) 三温糖	豚モモ(脂身付き) ししゃも(生干し) たまご	にんじん たけのこ キャベツ りよくとうもやし にら ねぎ	手作りクッキー 牛乳 牛乳
13 土	ごはん 豚肉の生煮焼き さつま芋の炒め煮 しらす和え 味噌汁(白菜・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さつま芋 三温糖	豚肩ロース(脂身 しらす干し(半乾 生揚げ	しょうが ほうれんそう にんじん ブロッコリー もやし はくさい	クロワッサン 牛乳 牛乳
15 月	里芋ごはん とうふのまさご焼き 煮びたし かきたま汁 りんご	水稲穀粒(精白米) さといも かたくり粉 なたね油	木綿豆腐 しばえび 鶏若鶏肉ひき肉 ちりめんじゃこ たまご 油揚げ	にんじん はくさい りよくとうもやし こまつな 玉葱 にら	バターシュレット 果物(みかん) 牛乳 牛乳
16 火	ホットドック(ライ麦パン) たらこポテトサラダ ミニトマト ワンタンスープ バナナ	ライ麦パン じゃがいも なたね油 ワンタンの皮 ごま油	ウィンナー 豚モモ(脂身付き)	きゅうり にんじん ミニトマト 干し椎茸 ねぎ しょうが	ごまだれだんご すめ 牛乳 牛乳
17 水	ごはん 鯖の野菜あんかけ 大豆とこんぶの煮物 スティックきゅうり 味噌汁(かぶ・油揚げ) いちご	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油 板こんにやく	まさば 大豆(肉凍、乾) こんぶ 生揚げ	にんじん 玉葱 生椎茸 りよくとうもやし 青ピーマン きゅうり	チーズ ビスケット(全粒粉) 牛乳 牛乳
18 木	ジャージャー麺 ピザ入り千切りサラダ 野菜とはんぺんのスープ みかん	無し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉	豚ひき肉 ひじき かつお加工品(か はんぺん	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	やまいもパンケーキ 牛乳 牛乳
19 金	フランスパン(ジャム&マーガ リン) 洋風オムレツ マカロニフレンチサラダ ミネストローネ グレープフルーツ	フランスパン いちごジャム(低 ソルトタイプマ ーガリン) なたね油 無塩バター マカロニ	鶏若鶏肉ひき肉 プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳 シュルダペーコ	玉葱 さやいんげん きゅうり にんじん にんにく(りん茎) セロリ	おほかかチャーハン 麦茶 牛乳(幼・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	
20 土	きびごはん きんだらの煮付け れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナゴ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま油	きんだら かつお加工品(か 木綿豆腐	しょうが れんこん にんじん こまつな はくさい 玉葱	菓子 牛乳 牛乳
22 月	うずら入りカレー(麦飯) 白菜とりんごのサラダ わかめスープ みかん	水稲穀粒(精白米) おひなぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 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 うずら卵(水煮缶 わかめ 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	ミルクゼリーピーチソース Feせんべい 麦茶 牛乳
23 火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖	しろさけ 焼き竹輪 焼きのり(きざみ 油揚げ	ねぎ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう	とうふドーナツ 牛乳 牛乳
24 水	黒糖ロールパン ミートグラタン グリーンサラダ きのこチゲソウイの バナナ	ロールパン ごま(いり) マカロニ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ	にんにく(りん茎) 玉葱 トマト缶詰(ホー レタス きゅうり プロセスチー ーズ)	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
25 木	赤飯 めかじきの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 野菜のごま和え お吸い物(麩・みつば) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(いり) かたくり粉 なたね油 さといも 玉葱	ささげ(乾) めかじき 鶏若鶏肉ひき肉	しょうが にんじん さやいんげん こまつな はくさい 玉葱	いちごロールパン ジョア 牛乳(幼・乳)
26 金	クリームスパゲティ ツナと大根サラダ イタリアンスープ みかん	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷 無塩バター 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) まぐろ缶詰(水煮 シュルダペーコ	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	おにぎり(じゃこ・野菜) 麦茶 牛乳(幼・乳)
27 土	ごはん・納豆 家畜豆腐 茹でたまご 味噌汁(芋・玉葱) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	系引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん ねぎ キャベツ にら	チーズドック(市販) 牛乳 牛乳
29 月	わかめごはん さつまあげ かぼちゃの甘煮 大根の甘酢和え 味噌汁(こまつな・油揚げ) いちご	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 三温糖	カットわかめ すまじょうだら(す たまご 油揚げ	にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) 西洋かぼちゃ だいこん きゅうり	お好み焼き 牛乳 牛乳
30 火	ぶどうパン 鶏肉の変わり焼き 野菜ソテー エノンチャウダー バナナ	ぶどうパン 乾燥マッシュポテ 無塩バター とうもろこし(冷 なたね油 じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮 ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱 バナナ	白玉雑煮 麦茶 牛乳(幼・乳)
31 水	ごはん めだいの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	まだい(麦類) さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳

1月7日 七草粥 (5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。



お正月にごちそうで胃腸に負担が...
おなかにやさしいおかゆで、胃を休
めましょう。

*献立は都合により変更する場合があります。