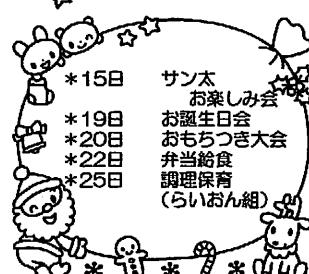
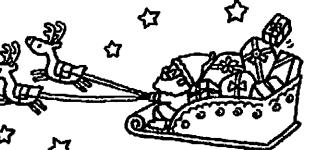


きゅうしょくだより

~太陽の子保育園~
2007.1.2.1

北風が冷くなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、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嘔吐や下痢。予防のために「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、楽しみなさん太お楽しみ会や餅つき、クリスマス、そして新しい年を迎いましょう。



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、目に見えないバクテリアを減らすことはできません。

手洗いのポイント



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るのです。



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なくとも、数千万以上の細菌が付着しているのです。

手の汚れは、健康人の手のひら中央1cm当たり、何と450万個！の菌が、また大人の爪0.1cm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？

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。

*潜伏期間：24~48時間

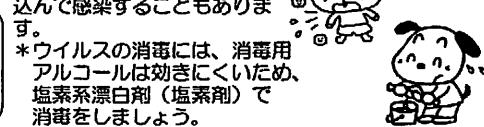
*症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

*症状が1~2日続いたらあと治癒し、後遺症はないと言われています。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。

吐いちゃった。 お腹こわしちゃった

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。また活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ため、塩素系漂白剤（塩素剤）で消毒をしましょう。



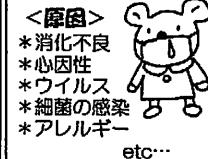
おなかをこわした時の食事

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よってますが、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。
- ★りんごはバクチが多く、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
- *小因性
- *ウイルス
- *細菌の感染
- *アレルギー
- etc...

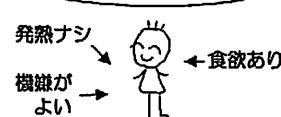
冬の小児の下痢症は70%以上、ロタウイルスが原因といわれています。

	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、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、きやべつ、カリフラワー、じゃが芋）	繊維の多いもの（筍、ごぼう、ふき、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

発熱ナシ
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
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19年 12月分 予定献立表



☆ ☆ ☆

日 月	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 土	親子丼 ごま味噌和え 味噌汁(手・いんげん) りんご	水餃麺粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) じゃがいも	鶏胸肉 たまご ポンレスハム	玉葱 にんじん ぶなしめじ 切りみつば こまつな・いんげん もやし・りんご	チーズドック 牛乳	
3 月	ホットドッグ スペゲティサラダ 白菜と肉団子のスープ煮 グレーフルーツ	ロールパン スペゲティ かたくり粉 ごま油・三温糖 録豆はるさめ あつまいも	ヴィンナー 豚ひき肉 たまご 生クリーム 牛乳	にんじん きゅうり ねぎ・はくさい にら・きくらげ しょうが・らんげん菜 たけのこ・グレーフルーツ	スイートポテト 牛乳	
4 火	ごはん ぶりのてりやき 鶏と根菜の煮物 おひたし(玉ねぎ、小松菜) 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水餃麺粒(精白米) なだね油 薄力粉 三温糖 薄力粉	ぶり 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ちりめんじゃこ	にんじん・大根 れんこん・もやし 干し椎茸・たまねぎ さやいんげん・にら こまつな・オレンジ	にら焼き 牛乳	
5 水	ライ麦パン ほうれん草とチベトカツ 人参ドレッシングサラダ イタリアンスープ バナナ	ライ麦パン じゃがいも 無塩バター なだね油 とうもろこし(冷凍) パン粉(低糖)	牛クリーム 牛乳・鶏もも肉 たまご・バナナ ポンレスハム プロセスチーズ かに風味味玉昆布	ほうれんそう レタス きゅうり にんじん・キャベツ にんにく 玉葱・バナナ	おかかチャーハン 牛乳	
6 木	カレーラン しゃもじのごま揚げ 三色ナムル りんご	うどん(ゆで) なだね油 かたくり粉 薄力粉・三温糖 パン粉(生)・ごま油 「吉」白玉粉	豚モモ肉 油揚げ しゃもじ(生干し) たまご 餅豆腐	玉葱 にんじん・きゅうり だけのこ(ゆで) ぶなしめじ・もやし ねぎ こまつな・りんご	とうふの白玉だんご するめ 牛乳	
7 金	中華菜飯 パン・パンジー ⁺ ピーフンソーテー ⁺ わかめスープ みかん	水餃麺粒(精白米) なだね油・ビーフ 三温糖 薄力粉 ごま油・オーバル こまつな・ごま油	豚モモ肉(脂身付き) 鶏若鶏肉(皮付き) ポンレスハム わかめ 木綿豆腐	だけのこ(ゆで) にんじん・たまねぎ 干し椎茸・きゅうり こまつな・キャベツ しょうが・ビーマン ねぎ・みかん	オートミールクッキー 牛乳	
8 土	ごはん 鶏の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま和え(前り草・白菜) 味噌汁(ニラ・鮭) グレーフルーツ	水餃麺粒(精白米) 三温糖 なだね油 こまつな・ごま油	さわら さわらま揚げ 油揚げ	しょうが・にら にんじん・白菜 干し椎茸・にんじん 干し椎茸・たまねぎ いんげん・グレーフルーツ ほうれんそう・バナナ	果物(バナナ) Feせんべい 牛乳	
10 月	鶏丼ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 しらす和え 味噌汁(豚・卵・生揚げ) オレンジ	水餃麺粒(精白米) きび(精白粉) あわ(精白粉) おおむぎ(押麦) なだね油・卵・ゲティ 板こんにゃく	豚肩ロース肉 大豆(国産、乾) こんぶ しらす干し 生揚げ ベーコン	玉葱 もやし じょうが・かぼちゃ にんじん・ビーマン 干し椎茸 こまつな・オレンジ	ハーフティナボリタン 牛乳	
11 火	ひとうパン 白身魚のマリネ さつま芋サラダ 白菜と春菊のスープ グレーフルーツ	ひとうパン 薄力粉 三温糖 さつまいも・ごま	ひとうパン プロセスチーズ 鶏モモ肉	ひがれい 玉葱 にんじん 青ビーマン きゅうり りんご・春菊 はくさい・グレーフルーツ	おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳	
12 水	鶏ごはう比ラフ ツナ入り卵焼き 芋と野菜のガーリック すまし汁(豆腐・めり草) みかん	水餃麺粒(精白米) おおむぎ(押麦) なだね油・じゃが芋 無塩バター とうもろこし(冷凍) 三温糖・春巻の皮	鶏モモ肉 たまご ツナ缶詰 たらこ 木綿豆腐 ヨーグルト	にんじん じょうが こぼう・ほうれんそう 玉葱・ねぎ さやいんげん はくさい・グレーフルーツ	ハーフヨーグルト ヨーグルト	
13 木	ジャージャー種 じょと大根の中華酢和え チゲ!葉とはんぺんのスープ バナナ	蒸し中華めん なだね油 こま油 三温糖・ごま かたくり粉 食パン・ヨーグルト	豚ひき肉 ひじき ポンレスハム かつお節 はんぺん	にんにく(りんご) じょうが・ねぎ にんじん・きゅうり 玉葱・大根・水菜 干し椎茸・ナゲラ だけのこ・バナナ	しらずトースト 牛乳	
14 金	里芋ごはん 鶏のチャンチャン焼き 小松菜と白菜のおろしあえ きのこ汁 りんご	水餃麺粒(精白米) さといち 無塩バター とうもろこし(冷凍) 三温糖・干し芋 ごま(ゆで)	さしやけ かつお節 木綿豆腐 プロセスチーズ	にんじん・ごまつな じょうが・白菜・大根 玉葱・しめじ・えのき キャベツ・まいだけ もやし・小葱 青ビーマン・りんご	干し芋 チーズ 牛乳	
17 月	カレートースト 白菜とりんごのサラダ クリーミッシュチュー オレンジ	食パン なだね油 パン粉(生) じゃがいも 無塩バター	豚ひき肉 プロセスチーズ 鶏モモ肉 脂肪粉乳 牛乳・生クリーム	にんじん・にんにく 玉葱・マッシュトマト きゅうり・アボカド りんご・大根・ごぼう はくさい・しめじ	きびたんご汁 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)	

日 月	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		
18 火	ごはん きんだらの煮付け きんびらごぼう 醤油和え(キャベツ・小松菜) 味噌汁(かぶ・生地) グレーフルーツ	水餃麺粒(精白米) 三温糖 ごま油 こま(ゆで) マーボー	きんだら 焼きのり(きざみのり) 生揚げ たまご 薄力粉 マーボー	しょうが ごぼう にんじん・かぶ キャベツ・たまねぎ こまつな・干し芋 玉葱・ケレア・アーモンド	おからパウンドケーキ 牛乳	
19 水	どうふパン 豚肉のチーズロールフライ ミニトマト ワンランプスープ	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) なだね油・ツツジの皮 バナナ	豚モモ肉 プロセスチーズ たまご 鶏モモ肉	さゅうり にんじん・生芽 にんじん・ナゲラ ミニトマト・もやし 三温糖・ごま油	プリンパフェ Caウエーブース	
20 木	けんちんうどん がんもの煮つけ 煮豆(うずら豆) きゅうりとじこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なだね油 さといち 板こんにゃく 三温糖・ごま油 さつきのり	豚モモ肉 油揚げ かんもどき うずら豆 ちりめんじゃこ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり・みかん	かが芋 牛乳	
21 金	ごはん ささのゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 ごま和え(あら茎・白菜) 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	水餃麺粒(精白米) 三温糖 なだね油 ごま油 薄力粉	まさば 鶏ひき肉 木胡羅豆腐 たまご	ゆず(皮・生) 西洋かぼちゃ ほうれんそう にんじん・なめこ くさくさい・小葱 玉葱・オレンジ	お漬しみ☆クッキー ショア	
25 火	ハヤシライス(お重様ご飯) れんこんサラダ 豆腐と青菜のスープ バナナ	水餃麺粒(精白米) おむち油(押麦) 豆腐と青菜のスープ バナナ	豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 木胡羅豆腐 たまご	にんにく 玉葱・きゅうり にんじん・こまつな マッシュルーム 三温糖	フルーツケーキ 牛乳	
26 水	フランスパン ソーツ・ぬ&マーボー ⁺ めかじきの変わりソーツ・パン粉(乾燥) チーズボート グリーンサラダ ひじきのスープ	フランスパン ソーツ・ぬ&マーボー ⁺ めかじきの変わりソーツ・パン粉(乾燥) チーズボート グリーンサラダ ひじきのスープ	フランスパン ソーツ・ぬ&マーボー ⁺ めかじきの変わりソーツ・パン粉(乾燥) チーズボート グリーンサラダ ひじきのスープ	めかじき バルメザンチーズ ひじき たまご	ミニ平餅 牛乳	
27 木	ごはん 豚肉のみそ焼き 五色豆 味噌汁(おひたし) りんご	水餃麺粒(精白米) こま油 なだね油 三温糖・マーガリン りんご	豚モモ肉 味噌竹輪 かつお節 油揚げ	ごぼう にんじん だけのこ・こまつな さやいんげん ほうれんそう 玉葱・りんご	手作りひよ子 ヨーグルト	
28 金	スケウティミートソース 大根サラダ 白菜とヨーグルトのスープ グレーフルーツ	スケウティミートソース なだね油 ごま油 食パン	豚ひき肉 プロセスチーズ ツナ缶 木胡羅豆腐 たまご	にんにく(りん茎) じょうが・大根 セロリ・きゅうり にんじん・ブロッコリー 玉葱・白菜・トマト缶 グレーフルーツ	れっか風味のパンスト 牛乳	

★22日は園の都合により、弁当給食になる予定です。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

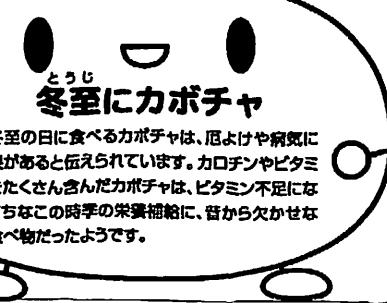


もちつき 20日(木)

前日、こどもたちでもち米をといで水に漫けておきます。
当日、かまどで火を焚き、せいろでもち米を蒸して、うすと
きぬでおもちつき。自分たちでついた、つきたてのおもちの
味はカクベツ！です。



22日は冬至です



「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、
脱はたくさんあるようです。