きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2008.1.4

寒さの厳しい今年の冬。寒くなるにつれ、風邪の流行る季節、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、昨年末から猛威を振るっているノロウイルスの流行も気になります。手洗い、うがい、マスクをする、流行ってるときには人混みに近づかない等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、体力つくりを心がけ、風邪や、ウイルスに負けない身体で、この冬を乗り切りましょう。

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。

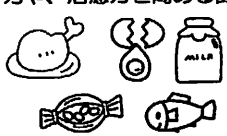
食事で風邪予防！！

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

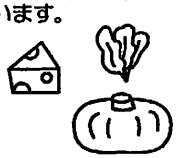
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

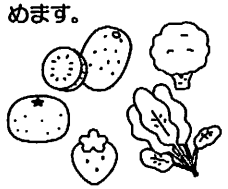
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、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

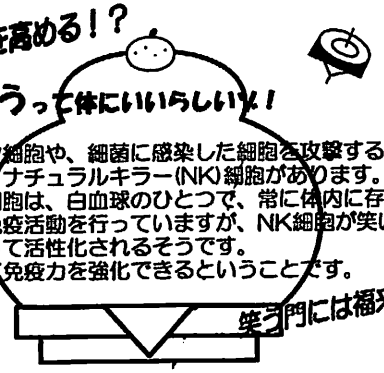
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けいためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

免疫力を高める！？ 笑うって体にいいらしいよ！

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が、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。



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

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。

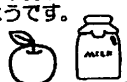
はなみず

からだの菌と戦った結果できたものなのです。

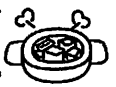
のどが痛い

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。

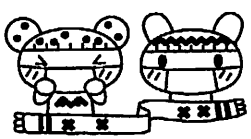


セキがでるとき・・・
固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。



鼻がつまっているとき・・・
も同じように柔らかい料理でくず湯や雑炊、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。

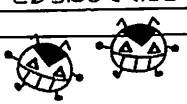


下痢のとき・・・の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

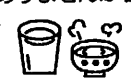
食欲のないときは…

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が、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。

まだまだこわいよ 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。感染性は強いのですが、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。

平成20年　1月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
4／金	ドライカレー（麦飯） 大豆サラダ 白菜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 さつまいも 薄力粉・バター 三温糖	豚ひき肉 大豆(国産、乾) 牛乳 プロセスチーズ	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん・はくさい 干しぶどう きゅうり・みかん	さつま芋ｽｺｰﾝ（ﾁｰｽﾞ入り） 牛乳 牛乳
5／土	ごはん 鮭の西京焼き 里芋のごま煮 おろし和え 味噌汁（豆腐・わかめ） りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さといも ごま(すりごま) クロワッサン	しろさけ かつお節 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ・りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳
7／月	スクランブルエッグサンド ウインナーソテー フレンチサラダ コーンチャウダー オレンジ	ロールパン なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし 水稲穀粒(精白米)	たまご 牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・りんご にんじん せり・だいこん ほうれんそう バレンシアオレンジ	七草粥 ヤクルト 牛乳（幼・乳）
8／火	ごはん めだいのくわ焼き 鶏と根菜の煮物 ごま和え（ﾎｳﾚﾝｿｳ草、白菜） 味噌汁（大根・生揚げ） バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま 薄力粉・ごま油	めだい 鶏もも肉 生揚げ	しょうが・だいこん ねぎ・干し椎茸・玉葱 ごぼう・はくさい にんじん・ほうれん草 れんこん・いんげん たけのこ・バナナ	手作り肉まん 牛乳 牛乳
9／水	あんかけやきそば たらこポテトサラダ 中華風スープ みかん	蒸し中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 干し芋	豚モモ肉 うずら卵(水煮缶詰) たらこ たまご ヨーグルト	しょうが・ねぎ にんじん・きくらげ だけのこ・こまつな 玉葱・きゅうり はくさい・チンゲン菜 もやし・みかん	ヨーグルト 干し芋 牛乳
10／木	ごはん・しらすふりかけ チキンカツ れんこんのきんぴら おひたし（小松菜、ﾓﾔｼ） 味噌汁（南瓜・油揚げ） いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 薄力粉 パン粉(生) ごま油・マカロニ	ちりめんじゃこ きざみのり 鶏モモ肉 たまご かつお節 油揚げ・きなこ	れんこん にんじん こまつな りょくとうもやし 西洋かぼちゃ 玉葱・いちご	マカロニきなこ するめ 牛乳 牛乳
11／金	ぶどうパン かれいの洋風焼き スパゲティソテー カブとえのきのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン なたね油 とうもろこし(冷凍) スパゲッティ 無塩バター 水稲穀粒(精白米)	まがれい パルメザンチーズ ショルダーベーコン	玉葱 青ピーマン にんにく にんじん・えのきたけ ブロッコリー かぶ・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	焼きおにぎり 牛乳 牛乳
12／土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 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 緑豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく しょうが・にら にんじん・きゅうり 玉葱・チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸・みかん	チーズドック 牛乳 牛乳
15／火	ライ麦パン マカロニグラタン ﾋｼﾞｷ入り千切りサラダ たまごスープ オレンジ	ライ麦パン マカロニ なたね油・ごま油 無塩バター 薄力粉・片栗粉 三温糖・さつま芋	鶏モモ肉 牛乳 プロセスチーズ ひじき かつお節 たまご	玉葱 にんじん・きゅうり ほんしめじ ブロッコリー だいこん・こまつな オレンジ・ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	いもケンピ リンゴジュース 牛乳（幼・乳）
16／水	ごはん さわらの醤味焼き 肉じゃが 磯和え（ﾎｳﾚﾝｿｳ草・ｺｰﾝ） 味噌汁（白菜・油揚げ） りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖・じゃがいも ごま(すりごま) ごま油・しらたき なたね油・コーン 薄力粉・バター	さわら 豚モモ(脂身付き) 焼きのり（きざみのり） 油揚げ たまご	しょうが ねぎ・ごぼう にんにく 玉葱・ほうれん草 にんじん・はくさい さやいんげん・りんご	ごぼうビスケット 牛乳 牛乳
17／木	かけうどん かき揚げ(ｻﾂﾏｲﾓ・ｻｸﾗｴﾋﾞ) 三色なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 さつまいも 薄力粉 三温糖・押麦 水稲穀粒(精白米)	豚肩(脂身付き) ゆでたまご 干しえび たまご ベーコン	干し椎茸 ねぎ・だいこん こまつな・きゅうり にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 玉葱 きゅうり・バナナ	カレーピラフ 牛乳 牛乳
18／金	わかめごはん シュウマイ かぼちゃの甘煮 野菜のナムル 味噌汁(豆腐・なめこ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) かたくり粉 ごま油・三温糖 しゅうまいの皮 ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	カットわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐 パルメザンチーズ	玉葱・もやし キャベツ・小葱 しょうが・なめこ 西洋かぼちゃ こまつな にんじん・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	パンせんべい 牛乳 牛乳
19／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 板こんにゃく 竹輪ふ 三温糖	糸引納豆 こんぶ・しらす干し つみれ・うずら卵 焼き竹輪・はんぺん さつま揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし みかん	カステラ 牛乳 牛乳

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
21／月	きびごはん 中華風チキン さつま芋の炒め煮 華風和え ﾁﾝｹﾞﾝ菜とはんぺんのｽｰﾌﾟ オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま(いり) ごま油・三温糖 なたね油・さつま芋 薄力粉・ごま	鶏モモ肉 かつお節 はんぺん たまご	玉葱 にんにく しょうが・にら キャベツ・チンゲン菜 りょくとうもやし にんじん・オレンジ	人参とごまのチヂミ 牛乳 牛乳
22／火	スパゲティミートソース ごぼうサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷凍) ごま(いり) かたくり粉	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム ひじき 木綿豆腐 たまご	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホール)	ヨーグルト せんべい 牛乳（幼・乳）
23／水	ごはん さばの野菜あんかけ 煮豆（金時豆） ほうれん草のごまあえ 味噌汁(芋・いんげん) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油・三温糖 すりごま ごま油 コッペパン	まさば いんげんまめ(乾) ウインナー	にんじん 玉葱・ほうれん草 生椎茸・いんげん りょくとうもやし 青ピーマン ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ・レタス	ホットドッグ 牛乳 牛乳
24／木	ｴﾋﾞｸﾘｰﾑﾊﾟｲ（お誕生会） 大根サラダ すまし汁（花麩） フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米) なたね油 無塩バター 薄力粉 三温糖 ﾁｮｺ	鶏もも肉 しばえび 牛乳・はんぺん 脱脂粉乳 生クリーム(乳脂肪) ツナ缶詰(水煮)	にんにく・だいこん 玉葱・きゅうり にんじん・こまつな マッシュルーム(水煮) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・パイン・ミカン ﾌﾞﾄﾞｳｼﾞｭｰｽ・いちご	手作りエクレア ジョア 牛乳（幼・乳）
25／金	ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝｻﾝﾄﾞ ﾊﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｶｯﾃｰｼﾞ ﾁｰｽﾞ とｺｰﾝのｵﾑﾚﾂ フライドポテト 人参ドレッシングサラダ ワンタンスープ オレンジ	ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ・ﾀﾞﾈﾑ 菜種油・ごま油 マーガリン バター・コーン じゃが芋・ワンタンの皮 もち米・三温糖	たまご カテージチーズ かに風味かまぼこ 豚モモ肉 きなこ	キャベツ きゅうり・チンゲン菜 にんじん・もやし 干し椎茸 ねぎ しょうが・オレンジ	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳
26／土	ごはん ぶりの煮付け きんぴらごぼう おひたし(小松菜、ﾓﾔｼ) 味噌汁（豆腐・ニラ） りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり) ビスケット	ぶり かつお節 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん・玉ねぎ こまつな りょくとうもやし にら・りんご・ﾊﾞﾅﾅ	果物（バナナ） ビスケット 牛乳 牛乳
28／月	カレーライス（麦飯） 白菜とりんごのサラダ わかめスープ 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 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ わかめ 木綿豆腐	にんにく・小松菜 しょうが・はくさい 玉葱・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん・きゅうり トマト缶詰(ホール) りんご・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	みかんゼリー Feせんべい 牛乳 牛乳
29／火	ピザトースト グリーンサラダ イタリアンｽｰﾌﾟ バナナ	食パン なたね油 とうもろこし(冷凍) パン粉(乾燥) 白玉粉	ショルダーベーコン プロセスチーズ カットわかめ 鶏モモ肉 たまご・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ 油揚げ・するめ	にんにく(りん茎) 玉葱・きゃべつ 青ピーマン・きゅうり レタス・にんじん だいこん・しめじ ねぎ・小松菜・ﾊﾞﾅﾅ	白玉雑煮 するめ 牛乳 牛乳
30／水	ごはん めかじきの生姜焼き 切り千切大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(里芋・高野豆腐) いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 さといも さつま芋	めかじき さつま揚げ 油揚げ きざみのり 凍り豆腐 プロセスチーズ	しょうが・ねぎ にんじん 切り千しだいこん 干し椎茸・ほうれん草 さやいんげん はくさい・いちご	ふかし芋 チーズ 牛乳 牛乳
31／木	ぼうとううどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 油揚げ 焼き竹輪 たまご・あおのり ちりめんじゃこ ベーコン	ごぼう・ねぎ だいこん・こまつな にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ しめじ・ピーマン みかん・玉ねぎ	ガーリックチャーハン 牛乳 牛乳

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

★1月7日　～七草粥～

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。