

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2009.1.5



あけましておめでとございませう

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と思っています。

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、全国的にノロウイルスによる食中毒が増えています。手洗い、うがい、マスクをする、流行ってい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、そして手洗いが大切です。日頃から、栄養、休養、体力づくりを心がけ、風邪や、ウイルスに負けない身体で、この冬をのり切りしましょう。

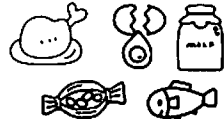
食事で風邪予防！！

かぜを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪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り入れて、かぜを予防しましょう。

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

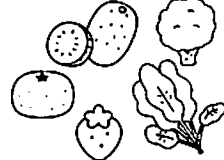
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。



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ないためにも、必要な栄養素です。また、かぜ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！

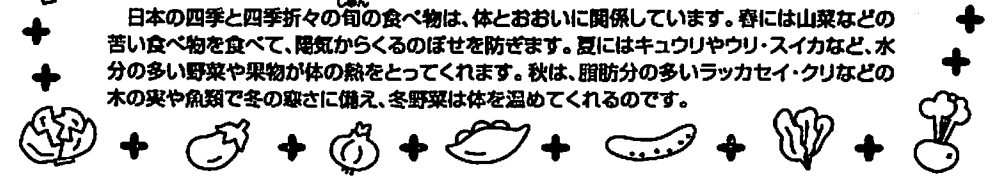
笑うって体にいいらしい！

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。

笑門には福来る

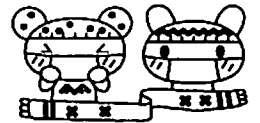
旬の食材を積極的に食べましょう

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。



かぜ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。



熱があるとき

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。



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。

かぜの症状で...



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

同じように柔らかい料理で、くず湯や雑炊、ポタージュなどがよいでしょう。



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。

～旬の食材で風邪予防～

ダイコン

ダイコンのこころ

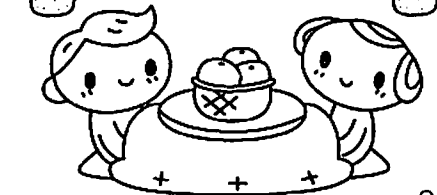
「大根食ったら葉っぱはかぜ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者いらず」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるとい意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



だんらんのご馳走♪
だんらんで健康！

おいしい食生活は心の健康から

今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなってきました。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしてもない面もありますが、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」も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つくり、だんらんの場を持つてほしいものです。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。

また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。



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	
5/月	ドライカレー(豆飯) 大豆サラダ ひじきのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) 大豆(肉産、乾) ひじき 木綿豆腐 たまご 牛乳 無塩バター	豚ひき肉 大豆(肉産、乾) ひじき 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんにく しょうが 玉葱・ほうれんそう にんじん 干し豆腐 きゅうり・みかん	スイートポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6/火	ごはん めだいの西京焼き 望手のごま煮 和肉え 大根の味噌汁 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) 漬物	めだいの きざみのり 油揚げ 木綿豆腐 たまご・牛乳 きな粉	しょうが にんじん さやいんげん はくさい・たまねぎ ごまつな だいたい・りんご	とうふドーナツ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7/水	スクランブルエッグサンド ウィンナーソーテー 海藻サラダ マカロニシチュー オレンジ	コッパパン なたね油 マカロニ 無塩バター 薄力粉	たまご 牛乳 ウィンナー カットわかめ 鶏もも肉 卵黄卵白	レタス・ブロッコリー きゅうり・たまねぎ にんにく・にんじん マッシュルーム だいこん・葱・せり ほうれんそう・ルッコラ	七喜寒 ヤクルト 牛乳(幼・乳)
8/木	あんかけやきそば ポテトサラダ 中庭風コンスープ バナナ	鶏ひき肉 なたね油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	鶏もも肉 うすら塩(水魚缶詰) たまご ヨーグルト	しょうが・きくらげ にんじん・ごまつな たけのこ(ゆで) 玉葱・きゅうり・りんご はくさい・もやし 昆布・わかず菜・わか	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
9/金	ごはん かれいの両部揚げ 根菜の煮物 おひたし せりの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 薄力粉・こんにゃく ごま(わり) なたね油 三温糖 食パン	まがれい たまご 卵巻竹輪 油揚げ・木綿豆腐 かつお節 ベーコン・チーズ	ごぼう・もやし にんにく・せり だいこん・たまねぎ さやえんどう ほうれん草・にんにく ピーマン・いちご	ピザトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
10/土	解凍アイス 春雨サラダ 根菜のスープ 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・はるさめ 王手芋	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ プロセスチーズ	にんにく しょうが にんじん 玉葱・ら・きゅうり ねぎ・ごまつな 干し椎茸・みかん	干し芋 チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
13/火	豚肩焼パン(ゆず・かり りむと納豆のグラタン 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ グループフルーツ	ライ麦パン いちごジャム(砂糖液) マーガリン なたね油・薄力粉 無塩バター レモン汁	しらすけ 牛乳 プロセスチーズ ベーコン 豚挽き肉	玉葱・白菜・レタス にんじん・にんにく しめじ・しいたけ ほうれん草・きゃべつ きゅうり・トマト きゅうり・グループフルーツ	病きピーマン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14/水	わかめごはん しょうマイ かぼちゃの甘煮 三色ナムル なめこの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(わり) かたくり粉 ごま油 しょうまいの皮 三温糖	カットわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐 ヨーグルト	玉葱・もやし キャベツ・小葱 しょうが・にんじん 西洋かぼちゃ・なめこ 小松菜・ルッコラ みかん缶・バナナ缶	フルーツヨーグルト Feせんべい 牛乳(幼・乳)
15/木	ちゃんぽんうどん えび入りかき揚げ 大根のごま酢和え バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油・ごま 薄力粉・無塩バター 三温糖・押し麦 水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米)	鶏もも肉 しほえび たまご ベーコン	にんじん・いんげん たけのこ・たまねぎ キャベツ・大根 りょくとうもろこし にら・きゅうり・ねぎ バナナ・グリーンピース	カレーピラフ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
16/金	ごはん めかじきのねぎみそ焼き 肉じゃが ごま和え ニラの味噌汁 りんご	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)	めかじき 豚もも肉 木綿豆腐 たまご 脱脂粉乳 牛乳	ねぎ・にら 玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい・りんご	ミルクスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
17/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 三温糖 クロワッサン	糸切納豆 こんが・うすら塩 つみれ・しらす干し 根巻竹輪・はんぺん さつま揚げ がんもどき	にんじん だいこん ごまつな もやし みかん	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
19/月	中庭風飯 ハンバーグ 鮎チャンプルー わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・焼き鮎 ごま油・ごま ごま(すりごま) 薄力粉	鶏もも肉 鶏もも肉 わかめ 木綿豆腐 たまご・牛乳 プロセスチーズ	たけのこ(ゆで) にんじん・きゅうり 干し椎茸・もやし ごまつな・ら しょうが・たまねぎ ねぎ・オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
20/火	ロールパン おから入りポテトコロッケ グリーンサラダ たまごスープ バナナ	ロールパン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉(生)・コーン かたくり粉・白玉粉	豚ひき肉 脱脂粉乳 おから たまご 油揚げ	にんじん 玉葱・ごまつな レタス きゅうり・バナナ しめじ・大根・長葱 ブロッコリー	白玉雑煮 牛乳(乳児) 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	
21/水	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 和肉え さつま芋と生揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さつま芋	まさほ きざみのり 生揚げ ヨーグルト	しょうが れんこん にんじん キャベツ ごまつな 玉葱・りんご	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
22/木	スパゲティミートソース ごぼうサラダ 香腸と豆腐のスープ みかん	スパゲティ なたね油 ごぼう(冷菜) ごま(わり) 水稲穀粒(精白米) き(精白粉)	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム 鶏もも肉 木綿豆腐	にんにく・ごぼう しょうが・香腸 セロリ・きゅうり にんじん 玉葱 トマト缶・みかん	ミニ五平餅 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
23/金	お誕生日メニュー 当日のおたのしみ♪	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 ごま油・わかめ ごぼう(冷菜) ごま・タピオカ	病きのり プロセスチーズ 鶏もも肉 焼き竹輪 生わかめ 豚もも肉	にんじん しょうが きゅうり 干し椎茸 ねぎ チンゲンツァイ	プリン パン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
24/土	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 鶏と納豆のごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 板こんにゃく ごま(すりごま)	ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ	にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう だいこん 玉葱・オレンジ	ビスケット 果物 牛乳 牛乳(幼・乳)
26/月	きびごはん 和風ハンバーグ 煮豆(金時豆) おひたし じゃが芋の味噌汁 グループフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粉) パン粉(生) 脱脂粉乳 たまご・いんげん豆 豚肩肉	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき・かつおぶし 脱脂粉乳 たまご・いんげん豆 豚肩肉	玉葱 にんじん にら・もやし 脱脂粉乳 ごまつな グループフルーツ きゃべつ・ピーマン	病きそば 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27/火	フランスパン(ゆず・かり りむと納豆のグラタン 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ グループフルーツ	フランスパン マーガリン ごま(すりごま) スパゲティ なたね油・無塩バ たけのこ(ゆで) しょうが・わかめ	しらすけ プロセスチーズ ショルダーベーコン プロセスチーズ するめ	ブルーベリー(ジャム) えのきたけ しめじ 玉葱・かぶ ほうれんそう にんじん・バナナ	芋もち するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28/水	カレーライス(豆飯) リンゴ入りサラダ 白菜とはんぺんのスープ いちご	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・薄力粉 マカロニ・三温糖	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ はんぺん きな粉 ヨーグルト	にんにく・ブロッコリー しょうが・きゅうり 玉葱・白菜・りんご にんじん トマト水煮缶 いちご	マカロニきなこ 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)
29/木	ほうとううどん 海野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(わり) 水稲穀粒(精白米) 押し麦	鶏もも肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご ちりめんじゃこ ベーコン	ごぼう・ねぎ・小松菜 だいこん・干し椎茸 にんじん・みつば かぼちゃ・玉葱 ほんしめじ・きゅうり ピーマン・みかん	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30/金	ごはん さわらの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 和肉え なめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 マッシュパン	さわら さつま揚げ 油揚げ きざみのり 木綿豆腐 ウィンナー	しょうが・ねぎ いんげん・白菜・レタス にんにく・納豆 にんじん・たまねぎ 切り干しだいこん・小葱 干し椎茸・なめこ・りんご	ホットドッグ 牛乳 牛乳(幼・乳)
31/土	ごはん めかじきのねぎみそ焼き 肉じゃが ごま和え ニラの味噌汁 りんご	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)	豚ひき肉 たまご たらこ 乳酸菌飲料 木綿豆腐	しょうが にんじん さやいんげん・ねぎ れんこん・だいこん きゅうり・小松菜 ごぼう・オレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・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日にはせり・
ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ・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
いとされている、「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。

今月の予定...16日：ばんだ組・調理保育 23日：お誕生日会 28日：らいおん組・調理保育