

2月 きゅうしよくだよ!

～太陽の子保育園～
2009.12.1

北風が冷たくなり、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ヵ月。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、楽しみなサン太お楽しみ
会や餅つき、クリスマス、そして新しい年を迎えましょう。



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

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ふきます。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央
1cm²あたり、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。

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。

けっこう汚れた手!

手は、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。

調理保育をしました

★くま組★

先月、園の畑で収穫したさつまいもを使ってくま組さんで調理保育を行い、**スイートポテト**を作りました。
蒸したさつまいもを、子どもたちが協力しながらマッシャーでつぶし、砂糖(三温糖)、バター、生クリーム、バニラエッセンスを加えてよく混ぜます。よく混ぜてからみんなに分けて、手のひらでペタン!その上に栗(甘露煮)をのせて包むように丸めます。りんご(かるく煮ておきます)も同様に中に入れ、レーズン!のせました。具を中に入れて包む作業でしたが、みんなとっても上手!そして、アルミカップに並べ、溶き卵をハケでぬって、オープンで焼きました。みんな同じくらいの大きさに作ることができ、調理保育をする度にいろいろなことができるようになっていて、驚いてしまいます。次の調理保育も楽しみですね!
(※調理保育の様子は、11月27日の給食ブログをご覧ください)

＜作ってみたいかな?＞

- ・さつまいも 大1本(300g) ・砂糖(固では三温糖) 大さじ2杯(16g)
- ・バター(固では無塩を使用) ・生クリーム 大さじ1 ・バニラエッセンス 少々
- ・卵 少々、みりん 少々を混ぜておく ・レーズンはお好みで)



- ①さつまいもを蒸して(1つでもOK)つぶし、砂糖とバター、バニラエッセンスを混ぜておく。
(※芋の水分が少ない場合は、牛乳を加えて調整)
- ②りんごは、厚めのいちよう切りにして、レモン汁少々をふり軽く煮ておく(又はレンジで加熱)。
甘露煮の栗が大きい場合は、半分に切っておく。
- ③①の芋で②をそれぞれ中に入れて丸め、アルミカップに並べ、卵液をぬってオープンで(180~200度)こんがり焼く。
(トースターでもOK)

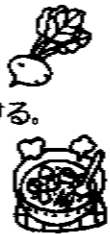


おなかをこわした時の食事

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。

食事のポイント

- ★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、湯冷まし等。
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。



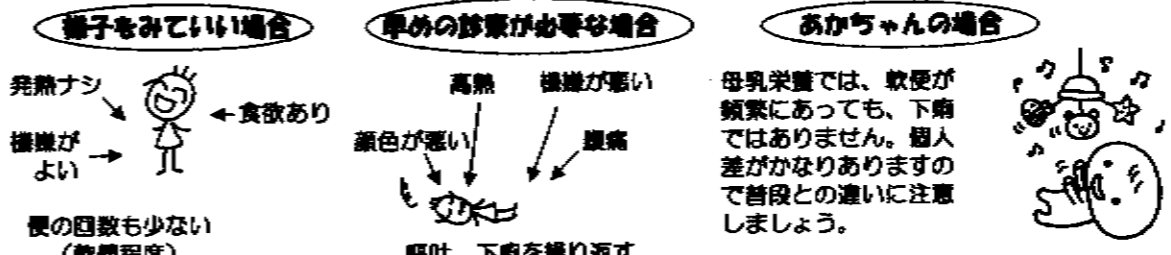
＜原因＞

- ★消化不良
- ★心因性
- ★ウイルス
- ★細菌の感染
- ★アレルギー
- etc...

冬の幼児の下痢症は
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 (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、 きゃべつ、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、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...

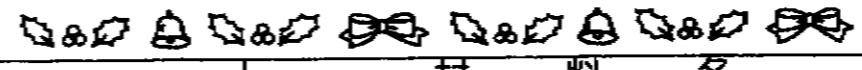


母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりありますので普段との違いに注意しましょう。

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。



日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 火	ぶどうパン かぶと納豆のサラダ 人参ドレッシングサラダ カブとえのきのスープ オレンジ	ぶどうパン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉・水あめ さつまいも・ごま	豚モモ肉 牛乳 プロセスチーズ かに風味かまぼこ 煮干し	玉葱・きゅうり 人参・かぶ・かぼ菜 はんしめじ カリフラワー ほうれんそう・れんこん キャベツ・りんごジュース	盛り大芋芋 リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
2 / 水	ごはん ぶりの西京焼き れんこんのきんぴら ごま和え じゃが芋の味噌汁	水稲穀粒(精白米) 三連糖 ごま油 ごま(すりごま) じゃがいも せんべい	ぶり 油揚げ ヨーグルト	しょうが れんこん にんじん ごまつな はくさい 玉葱・梅	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3 / 木	けんちんうどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) しらす和え みかん	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにゃく 三連糖 かつお節	豚肩肉 油揚げ がんもどき いんげんまめ(乾) しらす干し	ごぼう・もやし だいこん にんじん ねぎ ごまつな ほうれんそう・みかん	チーズドック 牛乳(乳児)
4 / 金	あんかけチャーハン ちくわときゅうりのサラダ こらと豆腐のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油・コーン 片栗粉・マヨネーズ 薄力粉・三連糖 コーンフレーク	たまご 豚モモ肉 焼き竹輪 木綿豆腐 たまご	しょうが・きゅうり だけのこ(ゆで)・玉葱 にんじん・生わかめ もやし・ニラ チンゲンツァイ 干し椎茸・バナナ	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
5 / 土	ごはん メカジキのてりやき かぼちゃのそぼろ煮 味噌和え なすの味噌汁	水稲穀粒(精白米) なたね油 三連糖	めかじき 鶏ひき肉 生揚げ	西洋かぼちゃ キャベツ ごまつな 玉葱・焼きそば なす りんご	ビスケット・ミニ手 牛乳
7 / 月	ツナトースト 海鮮サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 グレープフルーツ	食パン なたね油 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ 白玉粉・三連糖	まぐろ(水煮)・カ プロセスチーズ カットわかめ 豚ひき肉 たまご	玉葱・生巻 にんじん・たけのこ レタス・かたくり きゅうり・白菜・ニラ ねぎ・もやし・わか がゆ・じゃが芋・ブロッ コリー	白玉みたらしだんご するめ 牛乳
8 / 火	ごはん めだいのごま焼き 根菜の煮物 おひたし 豆腐となめこの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) 板こんにゃく 三連糖 薄力粉	めだい 油揚げ かつお節 木綿豆腐 チーズ・お味噌 たまご・牛乳	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ほうれんそう りょくとうもやし	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
9 / 水	ごはん さつまいもごはん ささみフライ 豚チャーハン スティックきゅうり かきたま汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) さつまいも 薄力粉 パン粉(生) なたね油・ごま油 焼き豆腐(凍)	豚肩肉さき身 たまご ヨーグルト	にんじん・かたくり りょくとうもやし キャベツ・きゅうり にら・小松菜・玉葱 みかん・パイン缶 りんご・いちご	フルーツヨーグルト 菓子
10 / 木	ジャージャー麺 びんと大根の中華酢和え 野菜のスープ バナナ	煮し中華めん なたね油 ごま油 三連糖・ごま かたくり粉 精白米	豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお節 木綿豆腐 紅麴	にんにく・長葱 しょうが・きゅうり にんじん・大根・水菜 玉葱・かぶ・ブロッ コリー 干し椎茸・バナナ 小松菜・焼きのり	フルーツヨーグルト 菓子
11 / 金	ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三連糖 ごま(すりごま) ごま油・じゃが芋 なたね油・食パン マヨネーズ	さわら 豚モモ肉 油揚げ	しょうが ねぎ・生わかめ にんにく・小松菜 玉葱・きゅうり にんじん・りんご さやいんげん	ミルクマーガリンサンド 牛乳(乳児)
12 / 土	わかめごはん 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のナムル 香腸とはんぺんのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 かたくり粉 三連糖 ごま油 ごま・干し椎 茸	カットわかめ 豚モモ肉 きざみのり はんぺん	にんじん 玉葱・香腸 青ピーマン パインアップル(缶詰) ほうれんそう もやし・みかん	干し椎 ミニゼリー 牛乳
14 / 月	カレーライス(復版) 大豆サラダ わかめスープ オレンジ	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・三連糖 薄力粉・マカロニ	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) きなこ プロセスチーズ	にんにく・わかめ しょうが・ブロッ コリー 玉葱・きゅうり にんじん・小松菜 トマト缶詰(ホール) りんご・わかめ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
15 / 火	ほうとううどん 豆腐の焼とし揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 いちご	うどん(ゆで) なたね油 三連糖 かたくり粉 ごま(すりごま) さつまいも	豚モモ肉 油揚げ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき・わかめ たまご	ごぼう・小松菜 だいこん・干し椎茸 にんじん・玉葱 西洋かぼちゃ・わか め ねぎ・いちご	心かき手 牛乳



日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 / 水	きびごはん 鮭のチャンチャン焼き 紅白煮 味噌和え きのこ汁 みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 無塩バター コーン・じゃが芋 三連糖・ごま ビスケット	しろさげ きざみのり 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが・白菜・小葱 玉葱・ほうれん草 にんじん・しめじ キャベツ・えのき もやし・まいだけ ピーマン・みかん	ヨーグルト ビスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
17 / 木	ホットドッグ(幼:セルフ) 花野菜サラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	ロールパン なたね油 わんだんの皮 ごま油 精白米	ウィンナー たまご 豚モモ肉 ベーコン	ブロッコリー かぶ・ブロッコ リー にんじん・もやし 干し椎茸・わかめ ねぎ・しょうが しょうが・ブロッコ リー	チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 / 金	しそひじきごはん さつまいも 切り干し大根の炒め煮 味噌と野菜のごま和え かぶと生揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三連糖 板こんにゃく ごま(すりごま)	ひじき すけとうだら(すり身) さつまいも 油揚げ 生揚げ	にんじん・小松菜 ごぼう・キャベツ えだまめ(ゆで) 切り干しだいこん 干し椎茸・玉葱 いんげん・かぶ・わか め	ホットケーキ ジュア 牛乳(幼・乳)
19 / 土	弁当給食 ごはん・ふりかけ 厚焼き卵 コロック フルーツサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米) 三連糖 なたね油 クロワッサン	ちりめんじゃこ たまご	さやいんげん 温州蜜柑缶詰(果肉) りんご・きざみのり キャベツ きゅうり バナナ	クロワッサン 牛乳
21 / 月	ハムチーズサンド マカロニフレンチサラダ トマトシチュー グレープフルーツ	食パン・薄力粉 マカロニ なたね油 じゃがいも 無塩バター 煮し中華	プロセスチーズ ボンレスハム 豚モモ肉 豚挽き肉	きゅうり にんじん にんにく しょうが・ブロッコ リー 玉葱・ブロッコ リー	焼きそば 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
22 / 火	ごはん さばのゆず味噌焼き 五色煮 おひたし 大根の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三連糖 なたね油 板こんにゃく 薄力粉 マヨネーズ	まさば 焼き竹輪 かつお節 油揚げ たまご	ゆず(果皮・生) ごぼう・白菜 にんじん・大根 たけのこ さやいんげん ごまつな	南瓜とヨーグルトケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
24 / 木	ケチャップライス 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ コロコロ野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 かたくり粉 じゃがいも 三連糖・コーン	豚ひき肉 豚モモ肉 たまご	玉葱・キャベツ にんじん・わか め しょうが・きゅうり レタス・ほうれん草 ミニトマト・ブロッ コリー	フッシュドフエル リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
25 / 金	えびクリームスパゲティ 白菜とりんごのサラダ ひじきのスープ フルーツポンチ	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター・三連糖 薄力粉・片栗粉 ひじき・たまご	ベーコン しほえび 牛乳・とうも ろこ粉 生クリーム ひじき・たまご	にんにく・わかめ 玉葱・干しびんご にんじん・ほうれん草 マッシュルーム(缶詰) ブロッコリー・きゅうり みかん・バナナ・いち ご	どなかいパン 軟めヨーグルト 牛乳(幼・乳)
28 / 月	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 三連糖 かたくり粉 ごま油・春雨 せんべい	豚ひき肉 豚モモ肉 ボンレスハム	にんにく・わかめ しょうが・ニラ にんじん・きゅうり 玉葱・ブロッコ リー 干し椎茸・みかん	カスタードプリン せんべい 牛乳(幼・乳)

※献立は材料の都合により、変更する場合がございます

もちつき

今年15日は、もちつき大会です。今年のお米作りで、もち米も作りました。量は少ないのですが、もちつきごときにみんなでお楽しみください。

もち米は、前日こもたちで米とぎをして、水に漬けておきます。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ベツ！です。

「もち」という名前がうたの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(もちいひ)」、持ち運びに便利な「糰子(もちいひ)」。また、ねばりが強いので「とりもち」からきた等、説はたくさんあるようです。

冬至の食べもの

冬至は1年中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おなかよくにやわらかく食べられる食材があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきています。

給食では、22日に「冬至」にちなんだメニューを取り入れています。「ん」のつく食べものを食べています。

かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。

