

# きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～  
2011.1.4



## 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、調理保育を取り入れたいと思っています。

寒さの厳しい冬は、風邪の流行る季節。昨年後半からはノロウイルスの流行もあり、これからも時期にも注意が必要です。ノロウイルスや風邪の感染予防には、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必要です。これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！

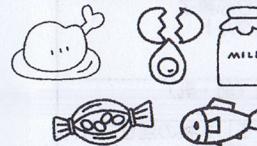
### 食事で風邪予防！！

### 力ゼを予防する栄養素

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、栄養をしっかり取り入れて、力ゼを予防しましょう。

### たんぱく質

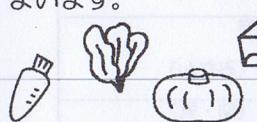
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



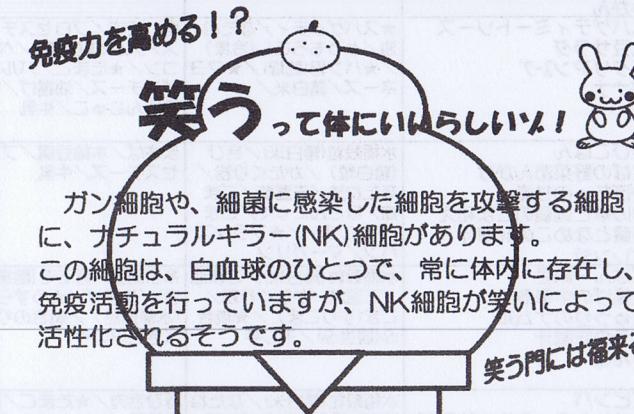
肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### 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、力ゼをひきやすくなってしまいます。



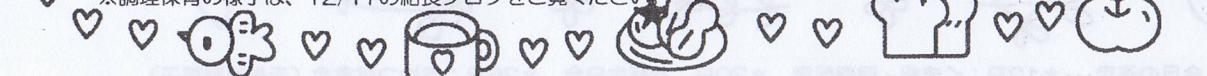
チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。



### ☆調理保育をしました☆

先月17日に、らいおん組さんでクッキー作りをしました。今回は、全園児分の型抜きクッキー作りと、クリスマスリースに飾るジンジャークッキー作りをしました。小麦粉、たまご、砂糖、マーガリンで作った生地と、さらにココアを入れた生地の2色を使って、マーブルにしてみたり、顔をつけてみたり…決められた数を作った後は、カラフルな砂糖を使ってジンジャークッキーを作りました。2色クッキーは、午後のおやつにみんなで食べ、ジンジャークッキーはお部屋に飾ってクリスマス気分を味わいました。

※調理保育の様子は、12/17の給食ブログをご覧ください。



## 力ゼをひいてしまったら…

### 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

ポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

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。



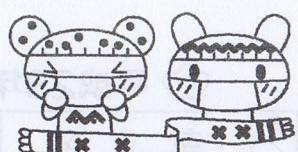
### セキができるとき

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。



### 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づつでも食べるようしましょう。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、少しづつでも食べることが大切です。



## まだまだ可愛い！ノロウイルス

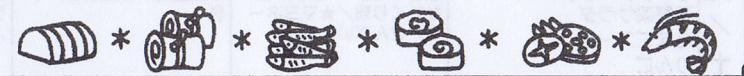
感染性胃腸炎が全国で急増しています。冬季では「ノロウイルス」によるものが多く、1~2月頃がピークになります。感染性は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。抗ウイルス薬やワクチンではなく、有効な治療薬はありませんから、下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。一般に数日で軽快しますが、下痢等の症状が消えても、しばらくは便とともにウイルスの排泄が続きます。通常では1週間、免疫力の低下した小児では、1ヶ月近く持続することもあります。

食事は、症状が強いときは水分のみで、冷たくないスポーツ飲料や温かい白湯、お茶などを少しづつ飲みましょう。食欲が回復すれば、具のない味噌汁やスープにして、纖維質や脂っこいものは控えます。症状が軽減してきたら、お粥やうどんなどの消化のよいものがいいでしょう。急に普通の食事をとると症状を悪化させるので注意してください。

感染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、調理や食事の前には必ずせっけんを使って手を洗いましょう。うがいも有効な予防策です。



### だんらんはご馳走♪ 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います。仕事の都合等で、忙しい生活中ではどうしよう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作り、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。



平成23年 1月分 予定献立表

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 火	三色ごはん がんもの煮つけ なます 花麩のすまし汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／★焼きふ(觀世ふ)／さつまいも	鶏ひき肉／★たまご／がんもどき／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／にんじん／さやいんげん／きゅうり／だいこん／こまつな／玉葱／みかん	ふかし芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
5 水	きなこ揚げパン じゃが芋のミートグラタン リンゴ入りフレンチサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	★コッペパン／なたね油／三温糖／じゃがいも／無塩バター／どうもろこし(冷凍)／かたくり粉／せんべい	きな粉(大豆)／豚ひき肉／プロセスチーズ／ひじき／木綿豆腐／★たまご／牛乳／ヨーグルト	にんにく(りん茎)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／りんご／にんじん／ほうれんそう／グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
6 木	ごはん 鰯の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え かぼちゃの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)／三温糖／なたね油／★薄力粉／無塩バター／	さわら／さつま揚げ／油揚げ／焼きのり(きざみのり)／生揚げ／牛乳／★たまご／プロセスチーズ／ワイン／	しょうが／にんじん／切干したいこん／干し椎茸／さやいんげん／はくさい／こまつな／西洋かぼちゃ／玉葱／りんご／パセリ(乾)	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 煮豆(金時豆) 三色ナムル バナナ	★うどん(ゆで)／なたね油／★薄力粉／三温糖／ごま油／精白米	鶏モモ肉／油揚げ／焼き竹輪／★たまご／あおのり／いんげんまめ(乾)／ヨーグルト(ドリッケン)／牛乳	ごぼう／だいこん／にんじん／だけのこ(ゆで)／ほんしめじ／ねぎ／こまつな／きゅうり／りょくとうもやし／バナナ／七草	七草粥 ジョア 牛乳(幼・乳)
8 土	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋のこま煮 しらす和え 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／さといも／三温糖／ごま(すりごま)／★クロワッサン	豚肩ロース肉／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／牛乳	玉葱／しょうが／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／カットわかめ／ねぎ／みかん	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
11 火	胚芽食パン ジャム&マーガリ めかじきの巻り焼き じゃが芋とホリゾンのリテ ピーフンスープ オレンジ	★ライ麦パン／いちごジャム／マーガリン／乾燥マッシュポテト／★マヨネーズ／無塩バター／じゃがいも／どうもろこし／ピーフン／ごま油／	めかじき／木綿豆腐／牛乳／するめ	にんじん／ほうれんそう／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チングンツアイ／パレンシアオレンジ／バナナ／みかん缶／パイン缶	白玉フルーツポンチ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
12 水	わかめごはん チキンカツ れんこんのきんびら 野菜のおひたし かぶの味噌汁 いちご	水稻穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／なたね油／ごま油／三温糖／★ビスケット	鶏モモ肉／★たまご／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	カットわかめ／れんこん／にんじん／もやし／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／いちご	ヨーグルト ピスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
13 木	あんかけやきそば かぼちゃのいとこ煮 にらと豆腐のスープ バナナ	★蒸し中華めん／なたね油／ごま油／かたくり粉／精白米／ごま	豚モモ肉／★うずら卵(水煮缶詰)／ゆで小豆／木綿豆腐／鮭／牛乳	しょうが／にんじん／だけのこ(ゆで)／玉葱／はくさい／もやし／きくらげ(乾)／チングンツアイ／西洋かぼちゃ／にら／バナナ／小松菜	鮭と青菜おにぎり 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 金	ごはん ぶりのてりやき 根菜の煮物 野菜のこま和え さつま芋の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／板こんにゃく／三温糖／ごま(すりごま)／さつまいも	ぶり／焼き竹輪／油揚げ／豚肉／牛乳／★たまご／かつおぶし	ごぼう／にんじん／だいこん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／玉葱／葉ねぎ／みかん／きゃべつ／青のり	お好み焼き 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 土	ケチャップライス ワインナーテー 花野菜サラダ たまごスープ りんご	水稻穀粒(精白米)／★おおむぎ(押麦)／なたね油／かたくり粉／★マヨネーズ／せんべい	鶏ひき肉／ワイン／木綿豆腐／★たまご／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／カリフラワー／こまつな／りんご／バナナ	せんべい 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
17 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	水稻穀粒(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／★コッペパン／★マヨネーズ	豚肩肉／脱脂粉乳／プロセスチーズ／わかめ／牛乳／★たまご	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶詰(ホール)／りんご／ブロッコリー／きゅうり／はくさい／干ししらす／こまつな／グレープフルーツ	たまごサンド 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 火	ごはん(幼児・おにぎり作) めだいの番味焼き いそ煮 野菜のおひたし せりの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)／三温糖／ごま(すりごま)／ごま油／なたね油／さつまいも／メープルシロップ	めだい／ひじき／さつま揚げ／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／ねぎ／にんにく／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／こまつな／キャベツ／せり／玉葱／りんご	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
19 水	ピザトースト さつま芋サラダ ワンタンスープ バナナ	★食パン／なたね油／さつまいも／★マヨネーズ／とうもろこし(冷凍)／★わんたんの皮／ごま油／黒糖／炒りごま	ベーコン／プロセスチーズ／鶏モモ肉／牛乳／ヨーグルト／煮干し／炒り大豆	にんにく(りん茎)／玉葱／青ピーマン／きゅうり／にんじん／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チングンツアイ／りょくとうもやし／バナナ	ソフールヨーグルト 大豆といりこのごまがら 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 木	<お誕生日会メニュー> うさぎごはん カラフルシュウマイ 大根と水菜のサラダ にんじんボタージュ いちご	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／とうもろこし／かたくり粉／ごま油／無塩バター／じゃがいも／★薄力粉	魚肉ソーセージ／たら(でんぶ)／★たまご／豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮缶詰)／牛乳／脱脂粉乳／生リーム	玉葱／生椎茸／にんじん／グリンピース／しょうが／だいこん／きょうな／いちご／焼きのり／りんご	チュロス リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
21 金	かけうどん(どんぶり) えび入りのかき揚げ 高野豆腐の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 みかん	★うどん(ゆで)／なたね油／★薄力粉／三温糖／精白米／無塩バター	豚肩肉／★なると／しばえび／★たまご／凧豆腐／かつおふし／牛乳	干し椎茸／ねぎ／ほうれんそう／さやいんげん／にんじん／玉葱／生わかめ／きゅうり／みかん	おかかチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
22 土	ごはん きんだらの煮付け こぼうスティック煮 小松菜と白菜のօօしあえ 里芋の味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／さといも／★チーズドック	きんだら／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじん／こまつな／はくさい／だいこん／さやいんげん／ねぎ／パレンシアオレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 月	麻婆ライス 春雨サラダ チングン菜のスープ りんご	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／★マカロニ	木綿豆腐／豚ひき肉／★ポンレスハム／牛乳／きなこ／するめ	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／にら／きゅうり／チングンツアイ／りんご	マカロニきなこするめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 火	ふどうパン 鮭のごまヨネーズ焼 フライドポテト ほうれんそうとコソのリーフ カブのスープ グレープフルーツ	★ふどうパン／ごま(すりごま)／★マヨネーズ／じゃがいも／なたね油／無塩バター／とうもろこし／米粉／バター／三温糖	しろさけ／牛乳／小豆／脱脂粉乳	えのきだけ／ほんしめじ／パセリ／ほうれんそう／にんじん／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／グレープフルーツ	米粉のスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 水	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 五色煮 磯和え 大根の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／ごま油／なたね油／板こんにゃく／三温糖／★野菜入り麺／ケラュー糖／マーガリン	鶏モモ肉／焼き竹輪／焼きのり(きざみのり)／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	ごぼう／にんじん／たけのこ／さやいんげん／はくさい／こまつな／玉葱／だいこん／みかん	手作りふ菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
27 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ イタリアンストップ バナナ	★スパゲティ／なたね油／大豆(国産・乾)／ベーコン／★たまご／パルメザンチーズ／油揚げ／ちりめんじゃこ／牛乳	豚ひき肉／プロセスチーズ／大豆(国産・乾)／ベーコン／★たまご／パルメザンチーズ／油揚げ／ちりめんじゃこ／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／セロリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／キャベツ／バナナ／切干大根	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 金	きびごはん さばの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 けりや草と蒟蒻のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)／きび(精白粒)／かたくり粉／なたね油／三温糖／ごま油／板こんにゃく／ごま(すりごま)／★フランスパン／マーガリン	まさば／木綿豆腐／プロセスチーズ／牛乳	にんじん／玉葱／生椎茸／もしや／ピーマン／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／葉ねぎ／なめこ／パレンシアオレンジ	カリカリチーズトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
29 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 きゅうりのナムル 二郎の味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(すりごま)／★焼き心(觀世ふ)／干し芋	糸引納豆／豚モモ(脂身付)／生揚げ／★うずら卵(水煮缶詰)／焼きのり(きざみのり)	にんにく／ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／はくさい／チングンツアイ／きゅうり／にら／玉葱／りんご／みかん	干し芋 牛乳 果物(みかん) 牛乳(幼・乳)
31 月	ピビンバ ちくわときゅうりのサラダ 香椿とはんぺんのスープ みかん	水稻穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／ごま(すりごま)／★マヨネーズ／とうもろこし／★蒸し中華麺	豚ひき肉／★たまご／焼き竹輪／★はんぺん／豚肉／牛乳	しょうが／生ぜんまい(ゆで)／こまつな／にんじん／もしや／きゅうり／生わかめ／玉葱／しゅんぎく／みかん／ピーマン／もやし／きゃべつ／青のり	焼きそば 牛乳(乳児) 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～

