

# まっくしょくだよ

12月

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、楽しい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。

- \*6日 調理保育 (らいおん組)
- \*9日 もちつき大会
- \*16日 誕生日会
- \*17日 大掃除 (弁当持参です)
- \*22日 カラスメユ-

## 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1cm<sup>2</sup>当り、何と450万個！の菌が、また大人の爪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。

けっこう汚いんだっ手!?



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

先月、旬のさつまい芋を使ってま組さんと調理保育を行い、「さつまい芋ぎょうざ」を作りました。蒸したさつまい芋をつぶし、りんごやチーズを混ぜ、ぎょうざの皮で包み、ホットプレートで焼きました。具をぎょうざの皮に包むのは難しいかな、と思ったのですが、みんなとっても上手！そして、ホットプレートを使うのも2回目だったので、みんなフライ返しを上手に使用して、ぎょうざを裏返していました。

(※調理保育の様子は、11/15日の給食ブログをご覧ください)

＜作ってみませんか？～さつまいもぎょうざ 2種～＞

### 材料

- ・さつまい芋 1本 (250g) ・餃子の皮 1袋 (20枚)
- ・りんご煮 (★りんご 1/3ヶ (ｽｲｽ) +砂糖小さじ1強+レモン汁少々+水少々)
- ・砂糖 小さじ2 +バター 小さじ2
- ・プロセスチーズ 30g (角切り) +バター 小さじ2

### 作り方

- ①さつまい芋を蒸して (レンジでもOK) 皮をむいてつぶしておく。
  - ②りんご煮は、(★)の材料で煮ておく。(またはレンジで加熱しておく)
  - ③①のさつまい芋の半量に②の煮りんご、砂糖、バターを混ぜ、半量にチーズとバターを混ぜる。(さつまい芋の水分が少ない場合は牛乳を加えて調節する)
  - ④ぎょうざの皮にそれぞれの具を包み、油を敷いたホットプレートで両面をこんがり焼く。(160～170℃程度)
- ※油で揚げても美味しいですよ♪



## 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いです。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もよりますが、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...

年間を通じて、ノロウイルスが増えています。

	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、ふぎ、れんこん等) 強い香りのも (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...

### 様子を見ていい場合

発熱ナシ  
機嫌がよい → 食欲あり  
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 → 腹痛  
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。

