

きゅうしょくだより

~太陽の子保育園~
2011.12.1

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 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ヶ月。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「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、楽しみなサンタ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」になります。水に触るだけでは、「手洗い」にならず、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当たり、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です。

*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 クリスマスメニュー

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るのです。

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、旬のさつま芋を使ってくま組さんで調理保育を行い、「さつま芋ぎょうざ」を作りました。蒸したさつま芋をつぶし、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って、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

- ・さつま芋 1本 (250g) ・餃子の皮 1袋 (20枚)
- ・りんご煮 (★りんご 1/3kg (片皮) +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°C程度)
- ※油で揚げても美味しいです♪

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、また便だけではなく、全体の様子にも注意しましょう。

食事のPoint

- ★消化のよい食品で(下表)柔らかく充分に煮る。
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。

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。

<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、ノロウイルスが急増しています。

	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 (鰯、鮓、秋刀魚、鰆、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、きゅべつ、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 味噌汁のうわすみなど	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…

様子をみていい場合

発熱ナシ
機嫌がよい

便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診療が必要な場合

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で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。

平成23年 12月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ジャージャー麺 ピキッと大根の中華酢和え にらたまスープ みかん	蒸し中華めん／なたね油 ／ごま油／三温糖／かた くり粉／こまいり）／精 白米	豚ひき肉／ひじき／かに 風味かまぼこ／かつお加 工品（かつお節）／木綿豆腐 ／たまご／牛乳／ちりめ んじゃこ／油揚げ	にんにく（りん茎）／しょうが ／にんじん／玉葱／千し椎 茸／だけのこ／ねぎ／きゅ うり／たいこん／きょうな ／にら／温州蜜柑（普通、生 ）／切干大根／	切り千し大根の混せごは 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
2 金	フランスパン 鶏肉のアップルソース焼き アロエ入り野菜ソテー コーンチャウダー グレーブフルーツ	フランスパン／三温糖 ／無塩バター／なたね油 ／薄力粉／とうもろこし缶 詰（りん）／とうもろこし （冷凍）／全粒粉ビスケット	プロセスチーズ／鶏若鶏 肉モモ（皮付き）／ベーコン ／牛乳	りんごジュース（Ca） ／ビスケット		
3 土	こはん ぶりのてりやき 肉じゃが 小松菜と白菜のおろしあえ 豆腐となめこの味噌汁 柿	水稻穀粒（精白米）／なたね 油／じゃがいも／しらた き／三温糖／ドーガ／ミニ ゼリー	ぶり／豚モモ（脂身付き） ／かつお加工品（かつお節） ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／さやいん けん／こまつな／はくさい ／だいこん／ねぎ／なめ こ／かき（甘がき）	焼きドーガ 牛乳 牛乳（幼・乳）	
5 月	中華丼（麦飯） ちくわときゅうりのサラダ わかめスープ りんご	水稻穀粒（精白米）／押麦 ／なたね油／ごま油／かた くり粉／とうもろこし（冷 凍）／マヨネーズ（卵黄 型）／こまいり）／さつ まいも／三温糖／無塩バ ター	豚モモ（脂身付き）／なると ／うずら卵（水煮缶詰）／ 焼き竹輪／木綿豆腐／牛 乳／クリーム（乳脂肪）／た まご／するめ	しょうが／だけのこ（ゆで） ／にんじん／はくさい／チ ングンツアイ／千し椎茸 ／きゅうり／れんこん／カッ トわかめ／玉葱／りんご	スイートポテト するめ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
6 火	きのこの煮込みうどん（鶏 鶏肉とじゃこの天ぷら 三色なます 煮豆（金時豆） みかん	うどん（ゆで）／なたね油 ／薄力粉／三温糖／薄力粉 ／三色なます	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ち りめんじゃこ／糸引納豆 ／たまご／いんげんまめ （乾）／牛乳	玉葱／にんじん／えのきた け／まいだけ／ほんしめじ ／キャベツ／ねぎ／こまつ な／きゅうり／だいこん／ 温州蜜柑（普通、生）	ホットケーキ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
7 水	こはん めだいのくわ焼き 五色煮 磯和え かぶと油揚の味噌汁 グレーブフルーツ	水稻穀粒（精白米）／三温糖 ／なたね油／板こんにゃ く／Feせんべい	めだい／焼き竹輪／焼き のり（ささみのり）／油 揚げ／牛乳／脱脂加糖 ヨーグルト	しょうが／ねぎ／ごぼう／ ／にんじん／だけのこ／さや いんげん／はくさい／こま つな／玉葱／かぶ／かぶ（葉 ）／ぶどう	ヨーグルト Feせんべい 牛乳（幼・乳）	
8 木	カレートースト（胚芽パン） グリーンサラダ ボトル バナナ	胚芽食パン／なたね油／ パン粉（生）／じゃがいも ／精白米／里芋／三温糖	底ひき肉／プロセスチ ーズ／ショルダーベーコン ／ウィンナー／牛乳／油 揚げ	にんじん／玉葱／レタス／ きゅうり／ブロッコリー／ セロリー／キャベツ／バナ ナ／しめじ	炊き寄せこはん 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
9 金	もちつき大会 豚汁 みかん	水稻穀粒（もち米）／三 温糖／ごま油／じゃがい も／コッペパン／マヨ ネーズ	吉な粉（大豆）／あずき （乾）／豚モモ（脂身付き） ／木綿豆腐／牛乳／ヨー グルト（ドリッタ）／たま ご	ごぼう／にんじん／だいこ ん／ねぎ／こまつな／温州 蜜柑（普通、生）	たまごサンド ジョア 牛乳	
10 土	こはん さばの味噌煮（ゆず風味） 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし 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／さつまいも （蒸し切干）	まさば／さつま揚げ／油 揚げ／かつお加工品（かつ お節）／生揚げ／牛乳／ブ ロセスチーズ	しょうが／ゆず（果皮、生） ／にんじん／切干し大根 ／千し椎茸／さやいんげん ／ほうれんそう／りょくと うもし／西洋かぼちゃ／ 玉葱／りんご	干し芋 チーズ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
12 月	麻婆ライス 春雨サラダ 春菊とたまごのスープ オレンジ	水稻穀粒（精白米）／なたね 油／三温糖／かたくり粉 ／ごま油／薄力粉／はるさめ ／マーガリン／薄力粉／ さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉／ボ ンレスハム／たまご／牛 乳	にんにく（りん茎）／しょうが ／にんじん／玉葱／ねぎ／ 千し椎茸／にら／きゅうり ／しゅんきく／パレンシア オレンジ／りんご	りんごとさつま芋のケー 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
13 火	フランスパン 鮭の洋風焼き スパゲティソティー（ゲリル 白菜とアロエのスープ グレーブフルーツ	フランスパン／いちご ジャム（低糖度）／マーガリ ン／なたね油／とうも ろこし（冷凍）／マヨネーズ （卵黄型）／スパゲッティ ／ピーフ／ごま油	しろさけ／パルメザン チーズ／ベーコン／牛乳 ／豚挽肉	玉葱／さやいんげん／青 ビーマン／バジル／はくさ い／ブロッコリー／グレー ブルーツ／キャベツ／小 葱／にんじん	焼きピーフ 牛乳 牛乳（幼・乳）	
14 水	きびごはん おから入り里芋コロッケ れんこんのきんぴら しらす和え 大根の味噌汁 みかん	水稻穀粒（精白米）／きび （精白米）／さといも／な たね油／薄力粉／パン粉 （生）／ごま油／三温糖／黒 砂糖／こまいり）	鶏若鶏肉ひき肉／脱脂粉 ／おから／たまご／し らす干し／油揚げ／牛乳 ／ヨーグルト／大豆（固 形、乾）／かたくちいわし （煮干し）	にんじん／玉葱／れんこん ／ほうれんそう／ゲリル ／やし／だいこん／温州蜜 柑（普通、生）	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳（幼・乳）	
15 木	タツメ（ヨーカー） 厚揚げと小松菜の煮びたし きゅうりのナムル バナナ	中華めん（生）／なたね油 ／ごま油／とうもろこし（冷 凍）／三温糖／かたくり 粉／ごま（さりごま）／水 稻穀粒（精白米）／水稻穀粒 （ちくみ）	厚揚げ（脂身付き）／生揚 げ／焼きのり（ささみの り）／牛乳／きな粉（大 豆）	しょうが／玉葱／にんじん ／千し椎茸／キャベツ／ りょくとうもやし／ねぎ／ にら／こまつな／きゅうり ／バナナ	きなこのおはぎ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 金	えびピラフ 野菜のスープ いちご	水稻穀粒（精白米）／おおむ ぎ（押麦）／無塩バター／ アボカド／レツツ／サラダ 野菜のスープ いちご	ベーコン／しばえび／雞 若鶏肉モモ（皮付き）／ブ ロセスチーズ／牛乳 ／マカロニ／ク レープ	にんにく／玉葱／にんじん ／青ビーマン／赤ビーマン ／サニーレタス／きゅうり ／レモン生／りんご／キャ ベツ／さやいんげん／いち こ／オレンジ／りんご／スト レーブ	お誕生日会	
19 月	うずら入りカレー（麦飯） 大豆サラダ みかん	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／マヨネーズ（卵 黄型）／フランスパン／ マーガリン／グラニュー 糖	豚薦（脂身付き）／脱脂粉 乳／プロセスチーズ／うず ら卵（水煮缶詰）／大豆（固 形、乾）／牛乳	にんにく（りん茎）／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／え のだけ／ほんしめじ／チ ンゲンツアイ／温州蜜柑（普 通）	カリカリトースト 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
20 火	わかめうどん 春巻き バナナ	うどん（ゆで）／なたね油 ／わかめ／なると／豚モモ （脂身付き）／ちりめんじ ゅ／牛乳／ベーコン	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／生 わかめ／なると／豚モモ （脂身付き）／ちりめんじ ゅ／牛乳／ベーコン	干し椎茸／ねぎ／こまつな ／にんじん／だけのこ／に ら／きゅうり／バナナ／玉 葱／さやいんげん	ケチャップライス 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
21 水	こはん めかじきの香味焼き 鶏と根菜の煮物 醤和え 豆腐とせりの味噌汁 りんご	水稻穀粒（精白米）／三温糖 ／こま（すりこま）／こま 油／なたね油／板こんにゃ く／にゃく／さといも／全粒 粉ビスケット	めかじき／鶏若鶏肉モモ （皮なし）／焼きのり（きざ みのり）／木綿豆腐／牛 乳／ヨーグルト	しょうが／ねぎ／にんにく （りん茎）／こぼう／にんじん ／れんこん／千し椎茸／さ やいんげん／はくさい／ほ うれんそう／せり／玉葱／り んご	ヨーグルト ビスケット（全粒粉）	
22 木	となかいパン カラフルバーグ ボテサラツリー ミネストローネ フルーツポンチ	ロールパン／フレッツエ ル／パン粉（生）／かたくり 粉／じゃがいも／三温糖 ／とうもろこし（冷凍）／ マヨネーズ（卵黄型）／な だね油	豚ひき肉／脱脂粉乳／た まご／ワイン粉／牛乳／ 乳酸菌飲料／クリーム（乳脂 肪・植物性脂肪）	玉葱／人参／いんげん／黄 ブチケーブ／ナムル／牛乳 ／キーパー／アロエ／トマト シユード／みかん缶／パイ ン／もも／ブルーベリー／	サンタいちご ブチケーブ／牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
26 月	三色こはん がんもの煮つけ 切干大根とわさりの酢の物 かぼちゃの味噌汁 みかん	水稻穀粒（精白米）／なたね 油／三温糖／かたくり粉 ／じゃが芋／薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉／たまご ／がんもどき／油揚げ／牛 乳／プロセスチーズ	三色こはん／にんじん／さ やいんげん／きゅうり／切干 した大根とわさりの酢の物 ／かぼちゃの味噌汁／ みかん	じが芋ブリツツ チーズ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳）	
27 火	ふどうパン カレイのマリネ 野菜サラダ ワンタンスープ グレーブフルーツ	ふどうパン／薄力粉／な たね油／三温糖／マヨ ネーズ（卵黄型）／わんた んの皮／ごま油／マカロ ニ／	まがれい／豚モモ（脂身付 き）／牛乳／こんぶ／きな こ	玉葱／にんじん／青ビーマ ン／プロッコリー／カリフ ラワー／千し椎茸／ねぎ／ しょうが／チングンツアイ ／りょくとうもやし／グ レープフルーツ	マカロニキン／カ ミカミ昆布 牛乳 牛乳（幼・乳）	
28 水	スパゲティミートソース ツナと大根サラダ ひじきのスープ グレーブフルーツ	スパゲッティ／なたね油 ／ごま油／かたくり粉／ 塩せんべい／バナナ	スパゲッティ／なたね油 ／ごま油／かたくり粉／ 塩せんべい	豚ひき肉／プロセスチ ーズ／まぐろ缶詰／水煮ケ リ／ひじき／木綿豆腐／た まご／牛乳／ヨーグ ルト（ドリッタ）	東物（みかん） せんべい 飲むヨーグルト 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

*17日は、大掃除のため給食はありません。
そのため弁当持参になります（おやつは有り）

今月9日（金）

おもちが給食です♪

もちつき

今月9日は、もちつき大会です。
もち米は、前日こど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。今回は、保護者の方の協力で、さらに美味しいおもちができるんですね♪

「もち」という名前がついた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（もちいい）」、持ち運びに便利な「携飯（もちいい）」。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。

22日は冬至です

冬至は1年中で一番短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにゃくを食べる習慣があり、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。
かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色々な知恵を感じられますね。
また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。