

# きゅうしよくだより

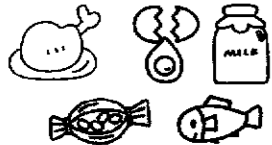
寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行季節、これからの時期には注意が必要ですね。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！

## 食事で風邪予防！！ カ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、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

### たんぱく質

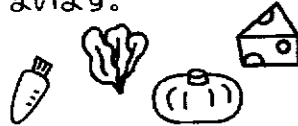
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



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、カ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。

### 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、カゼ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、アロママリト等にも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。

笑う門には福来る

## ☆調理保育をしました☆

先月6日、らいおん組さんでフルーツケーキ作りにチャレンジ！しました。まずは、ホットケーキの生地作り。卵を上手に割って、牛乳と粉を入れて泡立て器でよく混ぜます。ホットプレートにおたまを使って丸く流して焼きました。生クリームを泡立て、果物を切りをして、冷ましたホットケーキにデコレーション♪生クリームをぬり、フルーツを挟んで重ね、さらに生クリームとフルーツで飾りつけ☆2人で1台のケーキを作りました。ぱんだ組さん、くま組さんの分も作り、みんなでおやつに食べ、とても美味しかったですヨ♪(12/6の給食♪ををご覧ください)

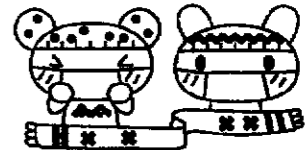


～太陽の子保育園～  
2012.1.4



## カゼ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。

### せきがでるとき

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

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。



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。

## まだまだこわい！ノロウイルス

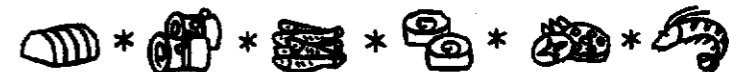
感染性胃腸炎が全国で急増しています。冬季では「ノロウイルス」によるものが多く、1～2月頃がピークになります。感染性は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。抗ウイルス薬やワクチンはなく、有効な治療薬はありませんから、下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。一般に数日で軽快しますが、下痢等の症状が消えても、しばらくは便とともにウイルスの排泄が続きます。通常では1週間、免疫力の低下した小児では、1ヶ月近く持続することもあります。

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、お茶などを少しずつ飲みましょう。食欲が回復すれば、臭いのない味噌汁やスープにして、繊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。



平成24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 水	ミックスサンド(卵・サ) フレンチサラダ クリームシチュー グレープフルーツ	ライ麦パン/マヨネーズ(卵黄型)/なたね油/じゃがいも/マカロニ/無塩バター/薄力粉/衛生ポロ/Feせんべい	まぐろ缶詰(水煮/カサ約1/2)/たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/脱脂粉乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)/脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/キャベツ/にんにく(りんご)/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/ブロッコリー/グレープフルーツ	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
5 木	ごはん 鯛の西京焼き 根菜の煮物 野菜のごま和え 味噌汁(えのき・花麴) みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/焼きふ(観世ふ)/ウエハース/コッパパン/なたね油	さわら/焼き竹輪/油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/ごぼう/にんじん/だいこん/さやいんげん/ほうれんそう/りよくとうもろこし/玉葱/えのきだけ/温州蜜柑(普通、生)	きなこ揚げパン 牛乳 牛乳(幼・乳)
6 金	あんかけやきそば れんこんの真砂和え にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(すりごま)/三温糖/塩せんべい/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)/うすら卵(水煮缶詰)/たらこ/木綿豆腐/たまご/牛乳/ヨーグルト(ドリップ付)	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/りよくとうもろこし/きくらげ(乾)/ごま(すりごま)/れんこん/にら/バナナ/せり/ほうれんそう/だいこん	七草粥 ジョア 牛乳(幼・乳)
7 土	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/クロワッサン	豚肩ロース(脂身付)/しらす干し(半乾燥品)/油揚げ/牛乳	玉葱/しょうが/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/にんじん/アヲマツバもやし/かぶ/かぶ(葉)/りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
10 火	フランスパン めかじきの変わり焼き アツク入り野菜ソテー ビーフンスープ オレンジ	フランスパン/はちみつ/ソフトタイプマーガリン/マヨネーズ(卵黄型)/乾燥マッシュポテト/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/ビーフン/ご	めかじき/ショルダーベーコン/木綿豆腐/牛乳/豚ひき肉/プロセスチーズ	にんじん/キャベツ/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/ごま(すりごま)/パレンシアオレンジ/玉葱/青ピーマン	サモサ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
11 水	むぎごはん チキンカツ いそ煮 小松菜と白菜のおろしあえ 里芋の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/三温糖/さといも/ウエハース/さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/あずき(乾)/すずめ	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ごま(すりごま)/はくさい/だいこん/葉ねぎ/いちご	<鶏開き> おしろこ(白玉・乳・芋) するめ 牛乳(幼・乳)
12 木	五目うどん がんもの煮つけ 酢の物 みかん	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)	豚肩(脂身付き)/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/ベーコン	ごぼう/だいこん/にんじん/ほうれんそう/ねぎ/ごま(すりごま)/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)/にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
13 金	ごはん ぶりのてりやき 肉じゃが 磯和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 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/全粒粉ビスケット/薄力粉	ぶり/豚モモ(脂身付き)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/脱脂粉乳/たまご/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/カットわかめ/ねぎ/りんご	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 土	オムライス ウインナーソテー グリーンサラダ きのこのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/さつまいも(蒸し切干)	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/ウインナー/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/レタス/きゅうり/えのきだけ/ほうれんそう/ごま(すりごま)/バナナ/温州蜜柑(普通、生)	干し芋 果物(みかん) 牛乳 牛乳(幼・乳)
16 月	カレーライス(麦飯) 白菜とりんごのサラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	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/薄力粉/塩せんべい/三温糖/全粒粉ビスケット	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/生姜/セロリー/玉葱/人参/トマト缶詰/りんご/アヲマツバ/きゅうり/白菜/干しぶどう/チンゲン菜/葱/グリーンピース/アガー/りんごジュース/みかん缶/パイン缶/いちご	フルーツゼリー ビスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
17 火	ごはん めだいの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし ニラの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/焼きふ(観世ふ)/ウエハース/薄力粉	めだい/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご/おから(新製法)/きな粉(大豆)	しょうが/ねぎ/にんにく(りんご)/にんじん/切干しだいこん/干し椎茸/さやいんげん/ごま(すりごま)/りよくとうもろこし/玉葱/にら/温州蜜柑(普通、生)	おからドーナツ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 水	ピザトースト ポテトサラダ イタリアンスープ オレンジ	ライ麦パン/なたね油/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/衛生ポロ/Feせんべい	豚ひき肉/プロセスチーズ/ショルダーベーコン/たまご/パルメザンチーズ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン/きゅうり/りんご/にんじん/キャベツ/パレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
19 木	きびごはん さばの味噌煮 ごぼうスティック煮 納豆と蒟蒻のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/三温糖/ごま油/板こんにゃく/ごま(すりごま)/全粒粉ビスケット/コッパパン/ソフトタイプマーガリン	まさば/木綿豆腐/牛乳/加糖練乳	しょうが/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/玉葱/葉ねぎ/なめこ/りんご	ミルクマーガリンサンド 牛乳 牛乳(幼・乳)

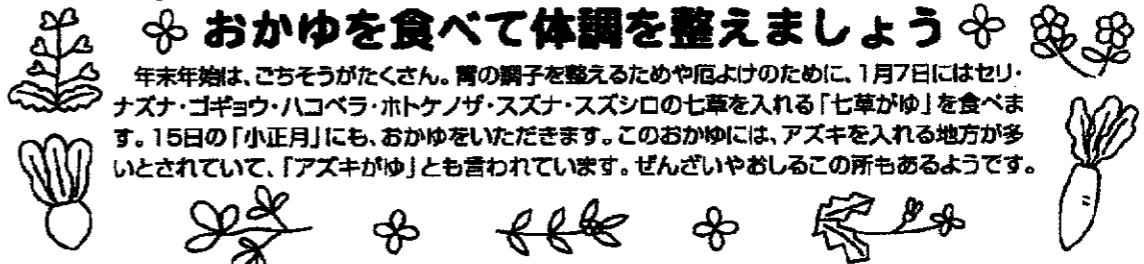


太陽の子保育園

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 金	<お誕生日会> かけうどん(どんぶり) 鶏の竜田揚げ あんぱんまんポテト 三色なます バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/かたくり粉/フライドポテト/三温糖/Feせんべい/無塩バター/薄力粉	豚肩(脂身付き)/蒸しかまぼこ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	干し椎茸/ねぎ/ごま(すりごま)/にんじん/しょうが/きゅうり/だいこん/バナナ/いちご/温州蜜柑(普通、生)	シュークリーム みかんジュース 牛乳(幼・乳)
21 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 すいきの煮物 きゅうりとじゃこの酢の物 かぼちゃの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/なたね油/ごま(すりごま)/ワッフル(ゆがト クラ-が)	糸引納豆/豚モモ(脂身付き)/生揚げ/うすら卵(水煮缶詰)/油揚げ/ちりめんじゃこ/牛乳	にんにく(りんご)/ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸(乾)/きゅうり/西洋かぼちゃ/玉葱/温州蜜柑(普通、生)	カスタードドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
23 月	ピピンパ 春雨サラダ はんぺんと青菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(すりごま)/緑豆はるさめ/衛生ポロ/竹輪	豚ひき肉/たまご/ボンレスハム/はんぺん/牛乳/鶏若鶏肉胸(皮付き)/プロセスチーズ	しょうが/生ぜんまい(ゆで)/ごま(すりごま)/にんじん/だいこん/さやいんげん/玉葱/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/だいこん/ほんしめじ/はくさい	すいどん(ちくわふ) チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
24 火	ぶどうパン 鮭のごまマヨネーズ焼 チーズ入り粉吹手 ほうれんそうとトウモロコシのソテー カブのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン/ごま(すりごま)/マヨネーズ(卵黄型)/じゃがいも/無塩バター/とうもろこし(缶詰体-粉)/水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)	しらす/パルメザンチーズ/牛乳/油揚げ	えのきだけ/ほんしめじ/ほうれんそう/玉葱/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/グレープフルーツ	いなりずし 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(味噌) みかん	水稲穀粒(精白米)/ごま油/なたね油/板こんにゃく/三温糖/全粒粉ビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/はくさい/ごま(すりごま)/だいこん/玉葱/温州蜜柑(普通、生)/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル缶詰/いちご/りんご	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
26 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/かたくり粉/Feせんべい/さつまいも/三温糖/水あめ/ごま(すりごま)	豚ひき肉/プロセスチーズ/大豆(国産、乾)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/かたくちいわし(煮干し)	にんにく(りんご)/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/ほうれんそう/バナナ	変り大学芋 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27 金	里芋ごはん かれないの変わりソース 大根と豚肉の煮物 ゆかり和え すまし汁(花麴) いちご	水稲穀粒(精白米)/さといも/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/焼きふ(観世ふ)/ウエハース/フランスパン	まがれい/豚肩(脂身付き)/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/だいこん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/ほうれんそう/いちご	カリカリチーズトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 土	あんかけチャーハン きゅうりと竹輪の華風和え わかめスープ りんご	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/塩せんべい	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/わかめ/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/りよくとうもろこし/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/ごま(すりごま)/温州蜜柑(普通、生)	せんべい 果物(みかん) 牛乳 牛乳(幼・乳)
30 月	わかめごはん シューマイ 煮豆(金時豆) 蕎麦チャンプルー 香菊のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/ごま(すりごま)/かたくり粉/ごま油/しゅうまいの皮/三温糖/なたね油/焼きふ(葉心)/塩せんべい/ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉/いんげんまめ(乾)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご	カットわかめ/玉葱/キャベツ/しょうが/にんじん/りよくとうもろこし/にら/しゅんぎく/グレープフルーツ/干しぶどう	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
31 火	ごはん ごぼうふりかけ ししゃものカレー衣揚げ 紅白煮 おひたし 豆腐とせりの味噌汁みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/薄力粉/じゃがいも/全粒粉ビスケット/蒸し中華めん	ししゃも(生干し)/たまご/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/豚モモ(脂身付き)	ごぼう/にんじん/ごま(すりごま)/はくさい/せり/玉葱/温州蜜柑(普通、生)/キャベツ/りよくとうもろこし/青ピーマン	焼きそば 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

★平均摂取量 幼児：630kcal 乳児：568kcal ※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(6日のおやつ)～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日にはセリ・ナスナ・ゴキウ・ハコベラ・ホトケノザ・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て、「アズキがゆ」とも言われています。ぜひいやおしるこの所もあるようです。

今月の予定... \*12日：くま組調理保育 \*13日：はんだ組調理保育 \*20日：お誕生日会