

きゅうしよくだより

12月号

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。体調に気をつけて、楽しみながら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。

- *7日 もちつき大会
- *15日 大掃除 (弁当持参です)
- *25日 お誕生会
クリスマスメニュー
- *26日 調理保育 (さいおんまつり)

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。

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。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。

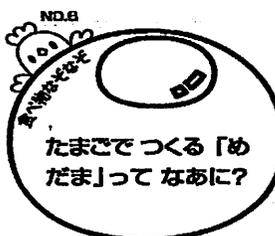
手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm²あたり、何と450万個！の菌が、また大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着しているという報告も...これらの菌は軽い水洗いではなかなか落ちないのです。



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。



かわかして けすたら「めだま」になる おさかな なあに?



たまごでつくる「めだま」ってなあに?



12月21日は冬至です!

冬至は1年の中で1番日が短い日です。この日は太陽が最も南にくる時期で、これから先はまだ日が長くなっていきます。世界の各国では、冬至を太陽の誕生日と考えるところが多く、これがお正月やクリスマスにつながっています。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆや粥を食べる風習が盛っています。一部地方では、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も言われています。これは冬になり、めずらしくなった野菜をお供えするという意味からきています。また、風邪をひかないように、ゆず湯に入る習慣もあります。寒い時はかぼちゃ、にんじんなどの線黄色野菜を食べ、風邪を予防するといった昔の知恵を感じられますね。12月21日の保育園の給食もゆずやかぼちゃを使ったメニューになっています。ぜひお子様と一緒にサンプルケースをご覧ください。



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ましょ。

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(下痢)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。
- ★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ましょ。
- ★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>

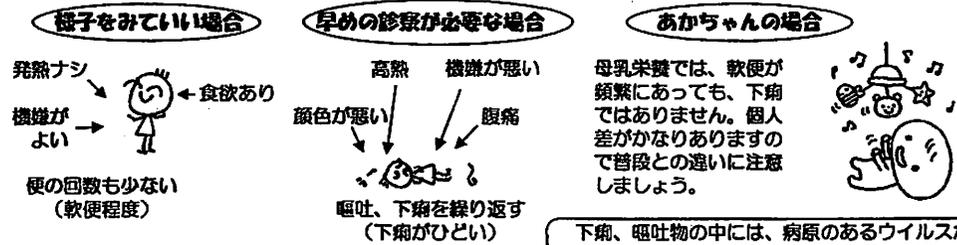
- *消化不良
- *心因性
- *ウイルス
- *細菌の感染
- *アレルギー

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 (鱈、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚 (鮭、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、味噌汁のうずすみなど	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...



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。

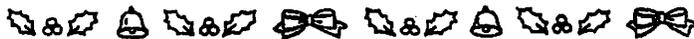


Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like ケチャップライス, 中庭の竹藪ときゅうりの酢味噌和え, コーンパン, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like ホットドッグ(セリフ), ごはん, 鶏肉のみそ焼き, etc.

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。15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)

Advertisement for 'もち' (mochi) featuring a large 'もち' character, a date '12月7日(金)', and text describing the event and the food.

