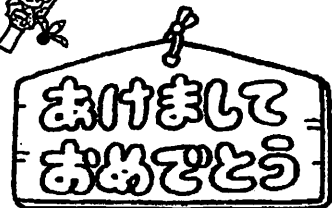


まけましておめでとう

～太陽の子保育園～
2013.1.4



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。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！

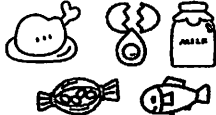


食事で風邪予防！！ かぜを予防する栄養素

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、かぜを予防しましょう。

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、かぜ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、かぜ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、アロケー柿等に多く含まれています。

免疫力を高める！

笑うって体にいい！！

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

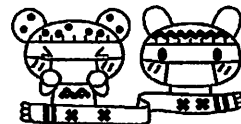
☆調理保育をしました☆

先月26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。生クリームの泡立て、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！(12/26の給食7頁)をご覧ください



かぜ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。

かぜの症状で...



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。

セキがでるとき

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。

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ずつでも食べるようにしましょう。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、少しずつでも食べることが大切です。



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。感染力は強いのですが、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、具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が多いでしょう。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

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や油になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 金	ドライカレー 大根とツナのサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/お おむぎ(押麦)/なた ね油/ごま油/糠油/こま いり	豚ひき肉/まぐろ缶詰(水 魚ルーフィド)/木綿豆腐/ 牛乳/かたくちいわし(凍 干し)	にんにく(りんご)/しょう が/玉葱/にんじん/干し 豆/とうもろこし/きゅう り/干し椎茸/ねぎ/チン ゲンツアイ/グレープフ ルーツ	マカロニごまご いりこのごまがらめ 牛乳 牛乳(乳・幼)・せんべい
5 土	ごはん めだいのくわ焼き 鶏と根菜の煮物 野菜のおひたし わかめの味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/三 温糖/なたね油/梅ご んにゃく/焼きか(固 世)/クロワッサン	めだい/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/かつお加工品(か つお節)/牛乳	しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/れんこん/だい ご/干し椎茸/ごまご /キャベツ/玉葱/カッ わかめ/みかん(生)	牛乳 クロワッサン 牛乳(幼・乳)
7 月	たまごサンド マカロニプレジチサラダ 白菜のクリームシチュー バナナ	コッパパン/マヨネ ーズ(卵黄型)/マカロ ニ/なたね油/じゃがい も/無塩バター/薄 力粉/塩せんべい/水 稲穀類(精白米)	たまご/豚肩(脂身付き) /スキムミルク/牛乳/ ピザチーズ/ヨーグルト (ドリップ)	きゅうり/みかん缶詰/ア ボカド/にんにく(りん ご)/玉葱/にんじん/ほ んしめじ/はくさい/ブ ロッコリー/バナナ/せり りょうれんそう/だいご ん	七草粥 ジョア 牛乳(幼・乳) せんべい
8 火	ごはん 鶏のおろし揚げ 五目豆腐 ごま和え かぶの味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/か たくり粉/薄力粉/な たね油(揚げ油)/三 温糖/梅ごんにゃく/ ごま(すりこま)/衛 生ポロ/マーガリン	さわら/大豆(固世・粉) /早煮豆腐/油揚げ/牛乳 /スキムミルク/たまご	しょうが/だいごん/にん じん/ごぼう/干し椎茸/ ほうれんそう/キャベツ/ 玉葱/かぶ/かぶ(固)/み かん(生)/バナナ/レモン (果汁)	牛乳(幼・乳)・ポロ口 バナナケーキ 牛乳(乳児)
9 水	カーリックチャーハン 中華風チキン 粒チャンプルー 野菜とわかめスープ りんご	水稲穀類(精白米)/お おむぎ(押麦)/なた ね油/ごま(いり)/ご ま油/焼きか(固) /全粒粉ビスケット /食パン/マーガリン /三温糖/ごま(す りこま)	ベーコン/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/牛乳	にんにく(りんご)/玉葱/ にんじん/鶏ピーマン/ しょうが/りょうれんそ う/にんじん/カットわかめ/ ごまご/りんご	セサミトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)・ピカポ
10 木	あんかけやきそば れんこんサラダ にらたまスープ オレシヨ	煮干し(味付)/なたね 油(茹で油)/なた ね油/ごま油/かたく り粉/マヨネーズ (卵黄型)/ごま(い り)/Feセレン/さ ら	豚モモ(脂身付き)/うず ら粥(水炊き)/ちりめ ん/じゃこ/木綿豆腐/た まご/牛乳/プロセス チーズ	しょうが/にんじん/だい ご(ゆで)/玉葱/はく さい/りょうれんそう/き くらげ(粉)/チンゲンツ アイ/れんこん/ブロッ コリー/にんじん/パインシ ョウ	干し チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・せんべい
11 金	照りごはん 鶏の照り焼き いそ煮 三色ます 小松菜のすまし汁 いまだ	水稲穀類(精白米)/さ ごいも/なたね油/三 温糖/ウエハース	しょうが/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/はん ぺん/牛乳/するめ	にんじん/干し椎茸/さや いんげん/きゅうり/だい ごん/玉葱/ごまご/い ちご/りんご(固世)・う ずら	おしるこ(幼・白玉) するめ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)・りんご
12 土	ごはん・納豆 鶏肉の甘酢炒め きゅうりと白菜のサラダ かぼちゃの味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/な たね油/かたくり粉/ 三温糖/マヨネーズ (卵黄型)/ごま(す りこま)/全粒粉ビス ケット	糸引納豆/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/かつお加工 品(かつお節)/生揚げ/牛 乳	しょうが/にんじん/玉葱 /だしのゆで/干し椎 茸/鶏ピーマン/パインシ ョウ/漬物/きゅうり /はくさい/西洋かぼちゃ /みかん(生)	ビスケット ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
15 火	ロールパン ポテトコロッケ 肉多ドレッシングサラダ ピーマンスープ グレープフルーツ	ロールパン/じゃがい も/なたね油/薄力粉 /パン(生)/なたね 油(揚げ油)/生 パン/ごま油/衛生ポ ロ/塩せんべい	豚ひき肉/スキムミルク /たまご/かに風味かま ぼこ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/玉葱/キャベツ /ブロッコリー/干し椎茸 /ねぎ/しょうが/ごま ご/グレープフルーツ	味噌田舎 せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・ポロ口
16 水	ごはん かきじきの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 鶏とえ せりの味噌汁 オレシヨ	水稲穀類(精白米)/三 温糖/ごま(すりこ ま)/ごま油/なたね 油/全粒粉ビスケット /はるまぎの皮/無塩 バター/グラニュー糖	めかじき/さつま揚げ/ 油揚げ/削ぎのり(きざ みのり)/生揚げ/牛乳 /卵黄加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんに く(りんご)/にんじん/切 干しだいごん/干し椎茸/ さやいんげん/はくさい/ ほうれんそう/せり/玉葱/ パインショウ	ヨーグルト バターがら 牛乳(幼・乳)・ピカポ
17 木	ほうとううどん きんちやくたまご煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね 油/三温糖/スパゲッ ティ/Feセレン/水 稲穀類(精白米)/お おむぎ(押麦)/とうも ろこし(冷凍)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /煮しめ/かつお節/牛乳 /ベーコン	ごぼう/だいごん/にん じん/西洋かぼちゃ/ほんし めじ/ねぎ/ごまご /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)・せんべい
18 金	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ みかん	水稲穀類(精白米)/な たね油/三温糖/かたく り粉/ごま油/糠油/梅 ごんにゃく/ウエハース /マヨネーズ/ごま (いり)/マヨネーズ	木綿豆腐/豚ひき肉/ホ ンレスハム/牛乳/し らす干し(半乾燥品)	にんにく(りんご)/しょう が/にんじん/玉葱/ねぎ /干し椎茸/にん/きゅう り/りょうれんそう/だ いごん/チンゲンツアイ/ みかん(生)	カリカリしらすトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)・りんご

平均摂取量 幼児:570kcal 乳児:524kcal

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や油になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	ごはん さばの味噌煮 ずいぎの煮物 ゆかり和え 小松菜と豚の味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/三温 糖/なたね油/焼きか (白玉粒)/肉まん	まさば/油揚げ/牛乳	しょうが/にんじん/干し椎 茸/キャベツ/きゅうり/ゆ かり/玉葱/ごまご/りんご /バナナ	ミニ肉まん バナナ 牛乳 牛乳(幼・乳)
21 月	カレーライス(蜜餞) 白菜とりんごのサラダ 香腸とはんぺんのスープ オレシヨ	水稲穀類(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/衛生ポ ロ/全粒粉ビスケット/ 三温糖	豚肩(脂身付き)/スキ ムミルク/ピザチーズ/ あらははんぺん/牛 乳	にんにく(りんご)/しょうが/セロリ/ 玉葱/にんじん/マトモ(生) /すりおろしごん(ゆで)フロッ コリー/きゅうり/りんご/はくさい/干 し椎茸/れんこん/パインショウ /アールスメロ(固世)/みかん 缶詰(7割)・りんご	鶏ピケット 杏仁豆腐 牛乳(幼・乳)・ポロ口
22 火	フランスパン ザビゲイ カレーの変わりソース ほうれんそうとごぼうのチ ョウ かぶとえのきスープ グレープフルーツ	フランスパン/いちごジャ ム(砂糖)/マーガリン/ 薄力粉/かたくり粉/なた ね油(揚げ油)/なたね 油(茹で油)/梅ごんに ゃく/無塩バター/とう もろこし(冷凍)/塩せん べい	まがれい/牛乳/きな 粉(大豆)	玉葱/にんじん/ほうれんそ う/かぶ/かぶ(固)/えのきたけ /グレープフルーツ	牛乳(幼・乳)・せんべい
23 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 五目豆腐 野菜のごま和え 大根の味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/ご ま油/なたね油/梅ご んにゃく/三温糖/ご ま(すりこま)/全粒粉 ビスケット/薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /焼き竹輪/油揚げ/ 牛乳/スキムミルク/ たまご/ライスチーズ	しょうが/ごぼう/にんじん/ だしのこ/さやいんげん/ご ま/キャベツ/だいごん/玉 葱/りんご	チーズ焼きパン 牛乳 牛乳(幼・乳)・ピカポ
24 木	カレーライス 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/お おむぎ(押麦)/なた ね油/ごま(いり)/ご ま油/焼きか(固) /全粒粉ビスケット /食パン/マーガリン /三温糖/ごま(す りこま)	ベーコン/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/ セロリ/にんじん/玉葱/ト マト(生)/きゅうり/ごま ご/ほうれんそう/バナナ/み かん(生)	干し芋 みかん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・せんべい
25 金	えびがら汁(純ごぼ) グリーンサラダ(うずら) ワンタンスープ だごがら汁	水稲穀類(精白米)/お おむぎ(押麦)/なたね 油/ごま(いり)/ご ま油/焼きか(固) /全粒粉ビスケット /食パン/マーガリン /三温糖/ごま(す りこま)	豚モモ(脂身付き)/うず ら粥(水炊き)/ちりめ ん/じゃこ/木綿豆腐/た まご/牛乳/プロセス チーズ	しょうが/にんじん/だい ご(ゆで)/玉葱/はく さい/りょうれんそう/き くらげ(粉)/チンゲンツ アイ/れんこん/ブロッ コリー/にんじん/パインシ ョウ	干し チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・せんべい
26 土	ごはん 鶏肉のしょう れんこんのきんぴら 小松菜と白菜のおろしあ え にらの味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/さ ごいも/なたね油/三 温糖/ウエハース	しょうが/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/はん ぺん/牛乳/するめ	にんじん/干し椎茸/さや いんげん/きゅうり/だい ごん/玉葱/ごまご/い ちご/りんご(固世)・う ずら	おしるこ(幼・白玉) するめ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)・りんご
28 月	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの揚げ揚げ 三色ナムル 水菜のすまし汁 グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/な たね油/三温糖/薄力 粉/かたくり粉/ご ま油/梅ごんにゃく/ 全粒粉(白玉粒)/ 衛生ポロ	鶏若鶏肉ひき肉/煮り 豆腐/焼き竹輪/たま ご/あおのり/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/た けのこゆで/きゅうり/り ょうれんそう/玉葱/きょうな /グレープフルーツ	タンメン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・ポロ口
29 火	ピザトースト ミモザサラダ ポトフ バナナ	水稲穀類(精白米)/な たね油/三温糖/薄力 粉/かたくり粉/ご ま油/梅ごんにゃく/ 全粒粉(白玉粒)/ 衛生ポロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(かつ お節)/生揚げ/牛乳/ プロセスチーズ	しょうが/れんこん/にんじん /ごまご/はくさい/だいご ん/にん/玉葱/みかん(生)	クラッカー チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
30 水	ごはん ぶりの西京焼き 大根と豚肉の煮物 鶏とえ なめこの味噌汁 いちご	水稲穀類(精白米)/三温 糖/なたね油/マーガ リン/薄力粉/梅ごんに ゃく/無塩バター/全 粒粉	ぶり/豚肩(脂身付き) /焼きのり(きざみの り)/木綿豆腐/牛乳 /卵黄加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/だいご ん/さやいんげん/はくさい/ ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/な めこ/いちご	ヨーグルト 手作りぶ菓子 牛乳(幼・乳)・りんご
31 木	かけうどん(どんぶり) 納豆とわかめの天ぷら 煮豆(金時豆) 切り干し大根とわかめの酢の物 みかん	うどん(ゆで)/なたね 油/薄力粉/なたね油(揚 げ油)/三温糖/Feセ レン/さごいも/かたく り粉/無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /なるこ/ちりめん じゃこ/糸引納豆/た まご/いんげん/まめ (乾)/牛乳/焼きのり /するめ	干し椎茸/ねぎ/ごまご/に んじん/玉葱/みかん(生) /だいごん/きゅうり/ゆ干 しだいごん/きゅうり	里芋もち するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)・せんべい

★1月7日のおやつ〜七草粥〜
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掃除のために、1月7日にはせり・ナス・ゴキウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされており、「あずきがゆ」とも呼ばれています。せんざいやおしるこのところもあるようです。

今月の予定
*11日:くま組調理保育
*18日:ばんだ組調理保育
*25日:誕生会