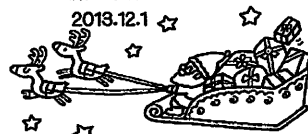


まっしぐらだより

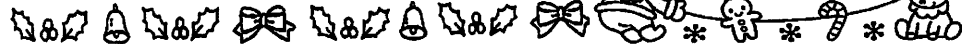
12月号

～太陽の子保育園～

2018.12.1



北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうに揺れ、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きています。今年も残すところあと1か月、この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気が乾燥してくるので、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必ずしっかりと手を洗きましょう。体調に気を付けて、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。



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減らすことはできません。

手洗いのポイント



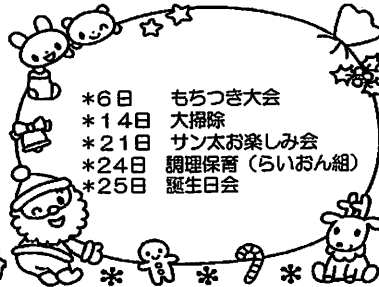
手を濡らして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルで拭きます。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm²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。

けっこう汚れた手!



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。



- *6日 もちつき大会
- *14日 大掃除
- *21日 サン太お楽しみ会
- *24日 調理保育(らいおん組)
- *25日 誕生日会

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。日ごろ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。

食事のポイント

- ★消化の良い食品で(下表)軟らかく十分に煮る。消化に悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。
- ★暖かく調理したものを、冷たいものや香辛料は避ける。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等。体調をみ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>

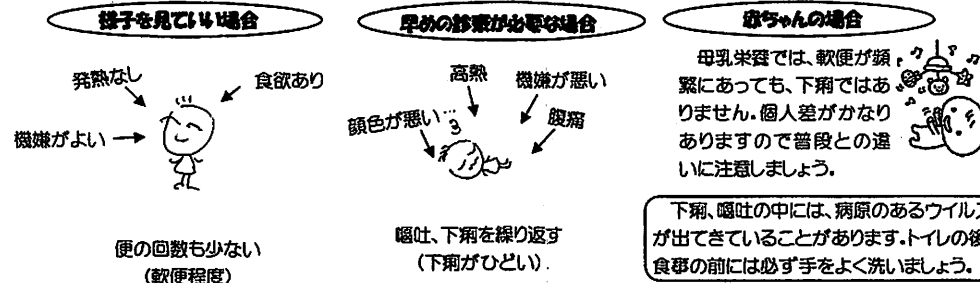
- *消化不良
- *心因性
- *ウイルス
- *細菌の感染
- *アレルギー



年間を通して、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 (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 (きなこと全皮が入っているもので中)
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、ひき、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...



調理保育をしました

今月は2クラスで調理保育を実施しました。13日にはくま組さんの懇談会でミートソースとアップルドレッシングサラダを作りました。給食の大人気メニューの一つのミートソースでしたが、保護者の方々もそれよりもドレッシングの作り方に興味津々のようでした。15日にはらいおん組さんが豚汁作りにも挑戦しました。豚汁を煮込んでいた間にお弁当作りにも挑戦!ラップおにぎりから揚げ、スティックきゅうり、紅白煮をきれいに詰めることができました。※調理保育の様子は当日の給食ブログをご参照ください。



アップルドレッシング作り方

<材料(幼児10人分)>

- 油...小さじ1+1/2
- 玉ねぎ...1/10
- 酢...小さじ1
- レモン汁...小さじ1
- 塩...小さじ2/5
- こしょう...少々
- りんご...1/6

<作り方>

- ①玉ねぎ・りんごは皮をむく。
 - ②材料をすべて一緒にミキサーにかける。
 - ③玉ねぎの辛みがなくなるまで加熱する。
(大人は過熱しなくてもおいしくいただけますよ)
- ※レタス・きゅうりなどお好みのお野菜と和えて召し上がりね!



Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like 中華料理, フランスパン, 鶏肉のマーメイド焼き, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, おやつ. Rows include items like ぶどうパン, きりたんぽ, けんちんうどん, etc.

< 12月平均摂取量 乳児/575kcal 幼児/620kcal > ※献立は材料の都合により変更になる場合があります。

もちつき

今月6日は、もちつき大会です。もち米は、前日に子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バツ！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てそうですね！

12日は冬至です

冬至は1年の中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おがゆやこんにやくを食べる習慣があります。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、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられます。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。風邪の予防効果も強くなる効果に優れているそうです。

