



まっしょい♪だより

～太陽の子保育園～
2014.1.6



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、石けんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で、元気にこの冬を乗り切りましょう。



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。

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

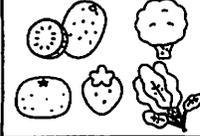
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。



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。



みかんやイチゴ、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

免疫力を高める!?

笑うっていいじゃない!

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細胞が突進によって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

笑う門には福来る

☆調理保育をしました☆

12月24日、らいおん組さんがフルーツケーキ作りに挑戦しました。午前中はホットケーキ作り...卵を割り、ホットケーキミックスと牛乳を入れ混ぜ混ぜ、ホットプレートに流し入れ、丸く同じぐらいの大きさに焼きました。大きめのケーキですがみんな上手に返せました。お昼をはさみ、午後はデコレーションです!自分たちで生クリームを泡立て、切った果物を飾り付け、2段重ねの豪華なクリスマスケーキが完成しました。うさぎ組さん・はんだ組さん・くま組さんの分も作りました。どのクラスも豪華なケーキに大喜びでした!

※調理保育の様子は12月24日の給食ブログも参照してください。

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。

かぜの症状で...

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でしょう。



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。

セキができるとき

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。

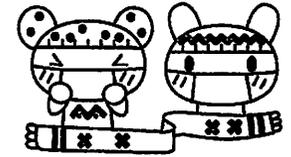


鼻がつまっているとき

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「給食日より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。



まだまだかわいいノロウイルス

感染性胃腸炎が全国で発生し、「ノロウイルス」によるものは、秋～冬にかけて特に急増しています。感染性は強いのですが、病原性は比較的強く、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。



だんらんが健康! 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作り、だんらんの場を持ってほしいものです。

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、日々のストレスを解放。楽しいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない体を作るといいですね。



平成26年 1月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	3時 10時
4 土	かき揚げライス ポトフサラダ 白飯となるとのスープ みかん	水稲穀類(精白米)/卵黄 なたね油/とうもろこし じゃがいも/三温糖/ マヨネーズ(卵黄)/ポ ーロ/ワッフル油(かた り)	鶏若鶏肉(皮付)/ダイス チーズ/なるこ/牛乳	玉葱/にんじん/きょういんげ ん/きゅうり/りんご/はく さい/小ねぎ/みかん(生)	牛乳 バナナドック
6 月	あんかけ炒飯(7分飯) 春雨サラダ 梅菜スープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/とうも ろこし(冷凍)/なたね油 /ごま油/かたくり粉/ 練豆腐はるさめ/焼き鮭(白 玉鮭)/ビスケット/薄力 粉/黒糖	豚モモ(脂身付)/ボン レスハム/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで) にんじん/はくさい/さやい んげん/干し椎茸/きゅうり /玉葱/こまつな/ねぎ/グ レープフルーツ	牛乳 サターアランダキ
7 火	ソフトフランスパン チキンカツ 鮎のたまマヨネーズ焼き 牛と野菜のカレーソー ピーンスープ バナナ	フランスパン(いちご ジャム/マーガリン/す りごま)/マヨネーズ/ なたね油/じゃがいも/ ピーン/ごま油/せん べい/精白米	しろうさげ/木綿豆腐/牛 乳/ヨーグルト(1/2カップ) ア)	えのきたけ/ほんしめじ/玉 葱/にんじん/ブロッコリ /干し椎茸/ねぎ/しょうが /チンゲンサイ/バナナ/ せり/だいこん/七草	七草 シヨア
8 水	ごはん(幼:7分)おにぎり チキンカツ れんこんのきんぴら おひだし かぶの味噌汁 いちご	水稲穀類(精白米)/薄力粉 /パン粉(生)/なたね油 (揚げ用)/ごま油/三 温糖/やさいかりんとう (白)/ソフトビスケット いちご	鶏若鶏肉モモ(皮付)/ たまご/かつお加工品(か つお節/油揚げ/牛乳/ プロセスチーズ	れんこん/にんじん/こまつ な/はくさい/玉葱/かぶ/ かぶ(輪)/いちご	ビスケット チーズ 牛乳(乳児)
9 木	バナナティミールソース ツナと大根のサラダ ひじきのスープ みかん	バナナ/ティミールソース (種まき用)/なたね油 /ごま油/かたくり粉/ さつまいも(焼しゆ干) /せんべい/こんにゃく/ すりごま	豚ひき肉/ピザチーズ/ まぐろ缶詰(水切り)/か つお節/ひじき/木綿豆腐/た まご/牛乳	にんじくりんご/しょうが /セロリ/にんじん/玉葱 /トマト(水取/ダイス)/だい こん/きゅうり/きょうな/ みかん(生)	牛乳(乳児) 味噌田楽 せんべい
10 金	ごはん さわらのゆず味噌焼き 五目豆腐 野菜のごま和え さつまいの味噌汁 いちご	水稲穀類(精白米)/三温糖 /板こんにゃく/ごま油/ ごま油/さつまいも/ せんべい/小豆/白玉	さわら/大豆(国産/粒)/ 早稲米/生揚げ/牛乳	ゆず(果皮/生)/にんじん/こ ぼろ/干し椎茸/ほうれんそ う/キャベツ/玉葱/りんご /温州蜜柑(カット)/さ (冷凍)	おしるこ(白玉・乳:両 みかん)ジュース
11 土	ごはん・絹豆腐 おでん もやしと油揚げのサラダ オレンジ	水稲穀類(精白米)/ごま油 /もやし/こんにゃく/竹輪 /三温糖/ごま油/ク ラッカー/クロワッサン /牛乳	糸豆腐/単価揚げ/つ みれ/揚げ豆腐/さつまい も/マヨネーズ/カラ ラッカー/牛乳	にんじん/だいこん/きゅう り/りょうとうもやし/パ ンシリアオレンジ	牛乳(幼・乳) クワッカン 牛乳
14 火	たまごサンド フレッシュサラダ 豆腐クリームシチュー グレープフルーツ	食パン/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 ーロ/揚げせんべい	たまご/豚背(脂身付) /スキムミルク/豆腐/ クリーム(卵黄型)/牛乳 /ヨーグルト(1/2カップ) ア)	にんじん/キャベツ/きゅう り/にんじくりんご/玉葱 /さくらんぼ/ブロッコ リ/グレープフルーツ/みかん	揚げせんべい みかん 飲むヨーグルト
15 水	ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 味噌和え(わが味・白飯) 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/ハードビス ケット/マーガリン/薄 力粉/コーンフレーク	ぶり/さつま揚げ/油揚 げ/味噌のり(きざみ) /木綿豆腐/牛乳/ たまご	にんじん/切り干しだいこん/ 干し椎茸/さやいんげん/ほ うれんそう/はくさい/玉葱 /小ねぎ/なめこ/りんご/ 干しほうとう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト 干し芋
16 木	ほうとうどん がんもどき揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで)/なたね油 /三温糖/ごま油/塩 せんべい/さつまいも(焼 しゆ干)	鶏若鶏肉モモ(皮付)/ 油揚げ/がんもどき/ち りめんじゃこ/牛乳/脱 脂加糖ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にんじん /西洋かぼちゃ/さくらんぼ /ねぎ/こまつな/きゅうり /みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい
17 金	中華餃子 ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル わかめスープ いちご	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/ごま油/薄 力粉/マーガリン/薄 力粉/コーンフレーク	豚モモ(脂身付)/焼き 竹輪/たまご/あおのり /牛乳/しらす干し(半乾 焼)	たけのこ(ゆで)/にんじん/ 干し椎茸/チンゲンサイ/ きゅうり/りょうとうもやし /玉葱/カットわかめ/こ まつな/いちご/ねぎ	せんすトースト 牛乳
18 土	ごはん ぎんだらの煮付け ずいぎの黒魚 ごま和え 里芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀類(精白米)/三温糖 /なたね油/ごま油(すり ごま)/さといも/焼き トーナツ	ぎんだら/油揚げ/牛乳 /プロセスチーズ	しょうが/にんじん/干し 椎茸/キャベツ/さやいん げん/こまつな/ねぎ/パ ンシリアオレンジ	焼きトーナツ 牛乳
20 月	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 三色なます ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/ビスケット /マカロニ	豚ロース(脂身付)/木 綿豆腐/牛乳/ヨーグル ト/ピザチーズ	玉葱/しょうが/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/だいこん/ にんじん/ほうれんそう/ね ぎ/グレープフルーツ	牛乳(乳児) マカロニチーズ焼き

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	3時 10時
21 火	ぶどうパン 白身魚のマリネ コーンと人参のグラッセ ゆでブロッコリー ワンダンスープ いちご	ぶどうパン/薄力粉/は たね油/三温糖/無塩バ ター/とうもろこし(凍 結)/マヨネーズ(卵黄 型)/わたん草の皮/こ ま油/せんべい/さとい も	まがれい/鶏若鶏肉モ モ(皮付色)/牛乳/焼き のり/するめ	玉葱/にんじん/薄皮ピー マン/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ /しょうが/チンゲンサイ/ りょうとうもやし/いちご	里芋もち するめ 牛乳(乳児)
22 水	雑穀ごはん つくねの照り焼き 五色菜 野菜のおひだし 香の味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/雑穀 /ごま油/かたくり粉/ 三温糖/なたね油/板 こんにゃく/ソーダクラ ッカー/塩せんべい	鶏若鶏肉(皮付)/たま ご/焼き竹輪/かつお 加工品(かつお節/油揚 げ/牛乳/ヨーグルト /塩)	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れ んこん/しょうが/ごぼう/ たけのこ/さやいんげん/こまつ な/キャベツ/玉葱/しんぎ く/みかん(生)	牛乳(幼・乳) ビスケット
23 木	あんかけサラダ さつま芋サラダ にらたまスープ バナナ	蒸し中華めい/なたね油 /ごま油/かたくり粉/ さつまいも/マヨネーズ (卵黄型)/ポロ/ごは ん/無塩バター	豚モモ(脂身付)/うす 切り(水取/塩)/木綿 豆腐/たまご/牛乳/ かつお加工品(かつお節 /焼きのり(きざみ) のみ)	しょうが/にんじん/たけの こ(ゆで)/玉葱/はくさい/り ょうとうもやし/きくらげ(乾) /チンゲンサイ/きゅうり/ りんご/干しほうとう/にら/バナ ナ	牛乳(幼・乳) クワッカン おががチャーハン 牛乳(乳児)
24 金	うまいなりずし 豚とぎゅうりの酢和え 豚汁 ゼリーポンチ	水稲穀類(精白米)/三温糖 /ごま油/かたくり粉/ さつまいも/なたね油/ ごま油/かりんとう(白/ コッパン)	油揚げ/焼きのり/大 豆(国産/ゆで)/あず き(ゆで)/サラダ竹輪/ 豚モモ(脂身付色)/生揚 げ/牛乳/ウィンナー	きゅうり/にんじん/ごぼう/ だいこん/ねぎ/こまつな/ りょうとうもやし/きくらげ(乾) /キャベツ/かりんとう(白/ コッパン)	牛乳(幼・乳) ゼリー
25 土	麻婆ライス ほうれん草のナムル カブとえのきのスープ オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉/ ごま油/ごま油(すり) /せんべい/ソーダク ラッカー	水稲穀類/豚ひき肉/ 焼きのり(きざみ) /牛乳	にんじくりんご/しょうが/ にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎 茸/にら/ほうれんそう/かぶ /かぶ(輪)/えのき/パ ンシリアオレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい
27 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 すまし汁 みかん	水稲穀類(精白米)/ごま油 /じゃがいも/なたね油 /三温糖/衛生ポ ーロ/薄力粉/甘藷(いんげん まめ)	鶏若鶏肉モモ(皮付色)/ 焼きのり(きざみ) /切りあび/木綿豆腐/牛乳 /たまご	ごぼう/にんじん/さやいんげ ん/はくさい/こまつな/玉葱 /切りあび/みかん(生)/ほ うれんそう	牛乳(幼・乳) ポロ
28 火	五穀米ロールパン ミートグラタン 花野菜サラダ イタリアンスープ バナナ	五穀米パン/マカロニ/ なたね油/無塩バター/ マヨネーズ(卵黄型)/と ろもろ(冷凍)/パン 粉/せんべい/さつまい も/三温糖/水あめ/こ	豚ひき肉/ピザチー ズ/ベーコン/たまご/ パルメザンチーズ/牛 乳/かたくらいわし(焼 干し)	にんじくりんご/玉葱/トマ ト缶詰(ホール)/ブロッコリ /カリフラワー/にんじん/ キャベツ/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい
29 水	切り干し大根の蒸しごぼん さば(缶詰) 煮豆(金時豆) スティックきゅうり ほうれん草の味噌汁 オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/パン粉(揚げ用)/三温糖 /なたね油(揚げ用) /焼き鮭(白玉鮭)/クワ ッカー/牛乳/ヨーグル ト	油揚げ/ちりめんじゃ こ/まさば/鶏若鶏肉 ひき肉/たまご/焼き のり/いんげんまめ (乾)/牛乳/ヨーグル ト	ゆず/だいこん/にんじん/ しょうが/玉葱/きゅうり/ゆ かり/ほうれんそう/パ ンシリアオレンジ	牛乳(幼・乳) ヨーグルト ビスケット
30 木	わかめうどん 高野豆腐のぶわわ煮 しらす和え りんご	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/さつまいも(焼 しゆ干)/精白米	鶏若鶏肉モモ(皮付色)/ 生わかめ/凍しかぼ ち/煮り豆腐/たまご /しらす干し(半乾焼) /牛乳/ベーコン/ピ ザチーズ	干し椎茸/ねぎ/こまつな/に んじん/切りみつま/きゅうり /りょうとうもやし/りんご/ 玉葱	牛乳(幼・乳) ヨーグルト 牛乳
31 金	カレーライス(発酵) 白菜とりんごのサラダ もずくスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おひ き(卵黄型)/なたね油/ じゃがいも/無塩バ ター/薄力粉/ハードピ スケット/フランスパン/ マーガリン/三温糖	豚背(脂身付色)/スキム ミルク/ピザチー ズ/もずく(塩蔵/塩抜き) /木綿豆腐/牛乳/き な粉(大豆)	にんじくりんご/しょうが/セロリ /玉葱/にんじん/トマト(水 取/すりおろし)りんご/ブロッ コリー/きゅうり/はくさい/干 しほうとう/チンゲンサイ/グ レープフルーツ	牛乳(幼・乳) ビスケット

<1月平均摂取量 乳児574/kcal 幼児614Kcal> ※献立は材料の都合により変更になる場合があります。

~1月7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、ごちそうたくさん、胃の調子を整えるためやむを得ずのために、1月7日にはセリ・ナス・ゴキウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズ・スズロの七草を入れる「七草粥」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。ぜんざいおしるこの所もあるようです。

今月の予定

- *16日: <ま組調理保育>
- *17日: はんだ組調理保育
- *24日: 誕生日会