～太陽の子保育園～
2015.12.1

きゅうしょくだより

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う。寒さに負けず元気にすごし、新しい年を迎えましょう。

＊4日　おもちつき
＊18日　誕生日会（ｸﾘｽﾏｽﾒﾆｭｰ）
＊22日　調理保育（らいおん）
冬至
＊26 日　お楽しみ会

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。

けっこう汚いんだ

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。

＊＊＊手洗いのポイント＊＊＊

①手をぬらして

②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。

③指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。

④最後に流水で残った泡を洗い流します。

⑤きれいなタオルやペーパータオルでふきます。

親子でうどん作り！

作ってみませんか？
「手作りうどん」

先月、くま組さんの保育参加で「うどん作り」に挑戦しました。 材料は、小麦(中力)粉、塩、水だけ。小麦粉を袋に入れ、 塩水を入れて、力いっぱいこねます。だんだんお団子になり、ひとまとまりになったら、大きなビニール袋に入れて 両足で踏んでこねこね。順番に親子で一生懸命踏みました。 しばらく生地をねかせた後、保護者の方に生地を麺棒でのばしてもらい、包丁で細く切りました。子どもたちがほぐしてからお鍋で茹で、水にさらしたらできあがり！美味しくできたうどんを給食で食べました。

★レシピ★　＜材料＞（大人３～４人分）
・中力粉　300ｇ　・水　145ｃｃ　・塩　小さじ2強
①塩を水に溶かして、中力粉の入ったボール（又はﾋﾞﾆｰﾙ袋）に入れてよくこねる。生地がひとまとまりになったら少しねかせ、厚手のビニールに入れ、両足で踏み（１０分程度）、生地をねかせる（30分程度）
②平らな台に打ち粉（片栗粉）をし、麺棒で生地を巻き付けながら薄くのばし、打ち粉をして折りたたみ、細く切る。
③たっぷりの熱湯で茹でる（10～15分、太さ によって）ゆでたうどんを水にさらし、ざるにあげる。

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Point

★消化のよい食品で(下表)柔らかく充分に煮る。
　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
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、中華麺、そば、コーンフレーク
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（鰯、鮪、秋刀魚、鯖、うなぎなど）、イカ、タコ、貝類、魚卵等
肉類	脂肪の少ない肉（鶏ささ身など）	脂肪の多い肉、肉加工品等（ベーコン等）
豆類	豆腐、高野豆腐など	がんも、油揚げ、おから、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様子をみて）
卵類	卵豆腐、卵（半熟～ゆでたまご）	目玉焼き、油で揚げた卵
野菜類	柔らかく食物繊維の少ない野菜（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、きのこ類等）強い香りのもの（うど、せり、セロリー、みょうが等）
果物	りんご（果汁～すりおろし）、バナナ	砂糖漬けの果物、柑橘類、梨、いちご、パイン、キウイ、いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	麦茶、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、こんにゃく 砂糖、油脂類、菓子類

おなかをこわしているけれど・・・

様子をみていい場合

便の回数も少ない
（軟便程度）

早めの診察が必要な場合

嘔吐、下痢を繰り返す
（下痢がひどい）

あかちゃんの場合

母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりありますので普段との違いに注意しましょう。

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う。