

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などの 予防対策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を 高める事、そしてせっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養 体力作りを心がけ、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!!

かぜに強いからだをつくる、免疫力アップの栄養者

べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくこながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。とタ し、巨を含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なた 質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。規則正しく、偏食のない生活 けて、元気に冬を乗り切りましょう。

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、カゼのウイルスに対 する免疫力を高め、

~太陽の子保育園

く今月の予定>

*6日: 七萬粥

*11日: 鏡開き

2017.1.4

*5日:お下月料理(おせち)

*21日: SUN太お楽しみ会

*25日: ぱんだ組 調理保育 *26日: くま組 調理保育



みかんやいちご、 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。

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、カゼ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。

1月7日は「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 ためや厄除けのために、1月7日にはせり・ナズナ・ ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ 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いて、「あず きがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの ところもああるようです。

給食では、七草を入れたお粥を6日のおやつで食べる

予定です。



ENDINE AT THE BUILDING BUILDING AND THE BUILDING AND THE BUILDING BUILDING BUILDING AND THE BUILDING B

うつきをしました☆

先月9日、晴天の中、園庭で『もちつき大 会』が行われました。前日には子ども達がも ち米とぎをして準備万端に うすときねでつくことで、お餅になるまでの 過程を体験!見て・触って・味見もしました。 小豆・きなこ・納豆・海苔をお餅に乗せて、 みんなでつきたての美味しいお餅を食べるこ とができました 保護者の方々、お手伝いをしてくださりあり がとうございました。







☆調理保育をしました☆



先月22日、らいおん組さんが、クリスマスにちなんでデコレーションケーキ作りにチャレンジしました。まずは、生地になるホットケーキ作り。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 て、午乳と初を入れて思いて話でよく、底でます。 ハットノレートにのにまを使って 丸く流して焼きました。生クリームの泡立てや、果物切りをして、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、沢山のフルーツを挟んで重ね、さら に生クリームといちごで飾りつけ★2人で1台のケーキを作りました。 らいおん組さんはとても手先が器用で繊細!ケーキ屋さん顔負けの豪華なデコレー ションケーキが出来上がりました★ ばんだ組さん、くま組さんの分も作り、みん なでおやつに食べました。ボリューム満点のゲーキにみんなにっこりよ (*調理保育の様子は、12/22の給食プログをご覧ください)







* 5 000 * 600



<松圖盤き>

表面にはごま、裏には何も つけていない料理なので、 裏に何もないということは 隠し事がなく、正直である という意味で縁起のよい料 理です。

<容害す>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。 今は生の魚介の代わりに、 干柿や昆布、ゆずの干切り も用いられます。給食でも ゆずを入れています。



<1月の行事官>

もともと「お節」とは、神さま においている。 というでは正月料理のことをされている時では正月料理のことをいいました。 では正月料理のことをされて記した。 になりました。それぞれに意味のあるお料理が話まっているののでは、 のあるお料理が話まっているおりました。 節料理を、給食でいくつか取り 入れてみました。

<ごんぶ>

「喜ぶ」に通じる とされる縁起物で、 給食ではごはんに こんぶをのせます。

<田作り>

五穀豊穣を願い、小 魚を田んぼの肥料に していたことからこ の名がついたそうで

す。 **<星豆>** 黒は「魔除けの 色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。

<だて巻き>

巻物に似ていること から学問や習い事の 成就を願う食べ物。

<栗きんとん> 黄金色に輝く財宝にた とえて、豊かな1年を 願う料理。また「勝ち 栗」と言って、縁起が よいとして尊ばれてい

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くす るのは魂をかたどるためであり、鱧は魂を象徴 する神器です。大みそかに飾って、1月11日の 鏡開きにはおもちを切らずに木づちなるで割り、 ぜんざいやしるこを作って食べる習慣がありま す。あずきは食物繊維が多く体を温める働きも ある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち 1個は嵌わん1杯分のごはんに相当します。食 べ過ぎばは注意しましょう。

*1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろ し、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に 行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をし あわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味が あります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまう のは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが 「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそう です。給食では、鏡開きにちなんで、おやつに「お汁粉」



⇔ 平成29年 1月分 予定献立表 ↔

	<u> </u>	TM20		VE LOVITE AC		
日/曜	楠	立 名	粉や力になるもの	血や肉や骨になるもの	4の調子を整えるもの	お や つ 3 時 10 時
4	ミートライ: ツナボテト 白菜と高野 グレープフ	豆腐のスープ	米/押喪/なたね油/じゅ	豚ひき肉/ツナ (水煮)/ 凍り豆腐/牛乳/プロセス	にんにく/玉葱/にんじん /トマト水煮/きゅうり/ はくさい/ブロッコリー/ グレープフルーツ	ピスケット チーズ 牛乳 (乳児) 牛乳 (乳児) 牛乳 (幼・乳)
5 /	田作り・栗	騰豆 きんびら ・だて巻き きんとん	も/栗甘露楽/ボーロ/く すでん粉		ねぎ/にんじん/干し椎茸 /さやいんげん/れんこん /きゅうり/だいこん/ゆ す(生)/玉穂/ほうれんそ う/みかん(生)/いちご	年乳 (幼·乳)
6	はつとつつ	すまし汁・みか。 どん 場げ)酢味噌和え	うどん(ゆで) / なたね油 / うどん(ゆで) / なたね油 / かたくり粉 / 花見勢 / すり ごま / さつまいも(蒸し切干) / 米	豚肉/油揚げ/わかさぎ/ 生わかめ/牛乳/ヨーグル ト(ト゚リンクタイプ)	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/ しょうが/きゅうり/ハナナ/せり/ほうれんそう	オーロ 七草粥 ジョア チェーダー
7/	ごはん・納 生揚げの中 いんげんの 里芋の味噌 オレンジ	草煮 ごま和え	米/ごま油/花見糖/かたくり粉/すりごま/さとい も/塩せんべい/クロワッ サン	糸引納豆/豚肉/生壌げ/ うすら卵(水煮缶詰)/牛 乳	にんにく/ねぎ/にんじん /だけのこ(ゆで)/干し椎 茸/はくさい/チンゲン ツァイ/さやいんげん/ カットわかめ/オレンジ	牛乳 牛乳 (幼・乳)
10 / W	ごはん ぶりのてり 肉じゃが 磯和え 豆腐となめ		米/なたね油/じゃがいも /しらたき/花見糖/ハードピスケット/マカロニ	ぶり/豚肉/焼きのり(き ざみのり)/木総豆腐/牛 乳/きな粉(大豆)/する め	玉葱/にんじん/さやいん げん/はくさい/こまつな /小ねぎ/なめこ/りんご	せんべい マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児)
11	りんご 胚芽食パン はちみつ&: 鶏肉のアッ:		胚芽パン/はちみつ/マーガリン/花見糖/無塩パター/なたね油/乾燥マッシュ ボテト/とうもろこし(ワリーム) / コーン/塩せんべい/さ	現内/ショルダーベーコン /ベーコン/牛乳/あずき (乾)/ヨーグルト(ドリンクタ (が)	りんご(缶勘/にんじん/ キャベツ/ブロッコリー/ 玉葱/いちご	ピスケット おしるこ (白玉・乳:芋) 飲むヨーグルト 牛乳 (幼・乳)
12	いちこ	ぼうのふりかけ 風ポークバーグ	つまいも 米/なたね油/花見糖/ご ま/ごま油/パン粉(生)/ ハフェが「34-ボ/ウエハース /薄力粉/さつまいも/無 塩パター	豚ひき肉/豆乳/あおのり /しらす干し(半乾燥品) ・もすく(塩酸、塩抜き)/木 銀豆腐/牛乳/たまこ	ごぼう/玉葱/ねぎ/しょうが(紅生勢)/ほうれんそう/にんじん/もやし/こまつな/オレンジ	せんべい さつま芋入り味噌パン 牛乳(乳児)
13		んかけやきそば の中華酢和え ぺんのスープ	禁し中華めん/なたね油/ ごま油/かたくり粉/コー ン/ごま/ボーロ/米粉/ 開砂糖	野房(脳身付き) / ムキエピ /サラダ竹輪/生わかめ/ あられはんべん/牛乳/木 総豆腐	しょうが/にんじん/だけ のこ(ゆで)/玉葱/はくさ い/もやし/干し椎茸/こ まつな/きゅうり/しゅん ぎく/パナナ	ウエハース 来物の黒糖スティックドーナサ 牛乳(乳児)
14	二色ごはん がんもの煮 ほうれん草(さつま芋の みかん	のナムル	米/なたね油/花見聴/ご ま油/ごま/さつまいも/ ソフトビスケット	関ひき肉/たまご/がんも とき/焼きのり(きざみの り)/油揚げ/牛乳/脱脂 加糖ヨーグルト	しょうが/さやいんげん/ ほうれんそう/にんじん/ 玉葱/みかん(生)	生乳(幼・乳) ピスケット ヨーグルト 8888 年乳(幼・乳)
16	パリパリ春 ゆすごまサ 青菜スープ グレープフ	ラダ	米/押養/ごま油/鎌豆は るさめ/花規糖/はるまき の皮/なたね油/ごま/か りんとう(白)/塩せんべい	野肉/ひじき/木線豆腐/ 牛乳		おどうクラッシュゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
1 (/ W	ぶどうフラ カレイのマ マッシュボ 茹でブロッ イタリアン	リネ テト コリー <i></i> ネズ	ね油/花見糖/じゃがいも /無塩バター/ハバッグでおー ズ/コーン/バン粉(乾燥) /せんべい/水稲穀粒(玄	まがれい/牛乳/ベーコン /たまご/パルメザンチー ズ/強肉	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/ブロッコリー/にんに く/キャペツ/オレンジ/ ぶなしめじ/ねぎ/こまつ な/りんごジュ-ス	玄米ぞうすい リンゴジュース 牛乳 (幼・乳)
/ *	強肉のみそり 五色煮 おひたし かぶのすま	しみ	米/ごま油/なたね油/板 こんにゃく/花見酸/ソー ダクラッカー/薄力粉	/かつお加工品(かつお節)	ごぼう/にんじん/たけの こ/さやいんげん/こまつ な/もやし/玉葱/かぶ/ かぶ(薬)/えのきたけ/り んご	牛乳 (乳児) 牛乳 (幼・乳)
',	りんご スパグティ 白菜とりん わかめスー パナナ	このエコタ	スパゲッティ/なたね油/塩せんべい/じゃがいも/薄力粉	豚ひき肉/木綿豆腐/ヨー グルト(ドリックタイプ)/大豆 (国産、ゆで) /あおのり/ 牛乳	にんにく/玉葱/トマト水 煮/エリンギ/ブロッコ リー/きゅうり/にんじん /りんご/はくさい/干し ぶどう/わかめ/チンゲン 菜/パナナ	牛乳

@ ****** @ @ @ @ @ @ @ @

太陽の子保育園

					の丁休月園
月	献立名	材	料	名	おやつ。3時
Æ	— —	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	10時
20 ⁄	きびごはん いわしの姿素 かぼちゃの甘煮 白和え	米/もちきび/花見聴/板 こんにゃく/すりごま/さ つまいも(蒸し切干)/フラ ンスパン	まいわし/こんぶ/木線豆 腐/油揚げ/牛乳/ウィン ナー	しょうが/梅干し(塩潤) / 西洋かぼちゃ/ほうれんそ う/にんじん/玉葱/せり /みかん(生) / レタス	ホットドッグ(ソフトフランスパン) 牛乳
金	せりの味噌汁 みかん				牛乳(切・乳) 干し芽
23	きなこごはん 難レバーのフライ じゃが芋のきんびら ごま和え	粉/パン粉(生)/パン粉(乾燥)/じゃがいも/なたね 油/ごま油/すりごま/ビ	きな粉(大豆) /鰡肝臓(生) /豆乳/油揚げ/牛乳/ち りめんじゃこ/焼きのり (きざみのり)	にんにく/こはつ/にんじん/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/だいこん/いちご/ねぎ	ネギじゃこパスタ 牛乳(乳児)
月	大根の味噌汁	スケット/スパゲッティ			牛乳(幼・乳) ピスケット
/	黒糖ロールパン サーモンのグラタン 海藻サラダ ミネストローネ	ロールパン/なたね油/無塩パター/薄力粉/せんべい/さといも/花見聴/すりごま	しろさけ/牛乳/ピザチー ズ/ベーコン/こんぶ	玉葱/にんじん/ほんしめ じ/ほうれんそう/レタス /ブロッコリー/海源ミックス /にんにく/セロリー/	カミカミ昆布 牛乳(乳児)
火	オレンシ			キャペツントマト水療/オ レンジ	せんべい
25 /	中華菜飯 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ みかん		豚肉/ボンレスハム/木綿 豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨー グルト		ヨーグルト ピスケット ウエハース
水		- 117 11 / /	which / Laborat 2 / Marking day /	T# /F / 1: / /# o.fr.	生乳 (幼・乳)
26 / 木	きのこの煮込みうとん えび入りのかき揚げ きゃべつの塩昆布和え バナナ	っとん(ゆで) / なにも地/ 薄力粉/ボーロ/米/押麦 /ごま油	強肉/ムキエピ/塩昆布/ 牛乳/豚ひき肉/糸引納豆	大変/にんしん/ えのさだけ/まいたけ/ほんしめじ/はくさい/ねぎ/こまつな/さやいんげん/キャベッ/パナナ	牛乳 (乳児) 上半乳 (幼・乳)
	酉(とり)年カレー ひよこ豆サラダ inひよこボテト 水菜のスープ びっくり卵(ミルクゼリー)	Isが マ3キーズ / さつまいも/ 無塩パター/ごま/花見糖 /かりんとう(白) / 強力粉	舞 ひき肉/魚肉ソーセージ /ひよこまめ(乾) /牛乳 /ヨーグルト	/にんじん/りんご/干しぶどう/きゅうり/えのきたけ/きょうな/アガー/	ボーロ ひよこちぎりパン みかんジュース ター 年乳(幼・乳) やさいかりんとう
1	ごはん すき焼き風煮 ごぼうの味噌チーズ和え はんぺんとかぶスープ りんご		豚房(能身付き) / 生物げ/ クリームチーズ/ あられは んべん / 牛乳 / プロセス チーズ	玉葱/はくさい/ぶなしめ じ/ほうれんそう/ごぼう /にんじん/かぶ/かぶ (類)/りんご	干し芋 チース 牛乳 牛乳 (幼・乳)
30	ミモザサラダ 春菊の韓国風スープ	ライ変パン/花見糖/じゃがいも/コーン/バェゲ で3 4-ズ)/ごま油/ピーフン /ボーロ/米粉/なたね油	めかじき/ベーコン/牛乳 /豆乳	サラダ菜/りんご/パセリ /にんじん/ブロッコリー /キャベツ/にんにく/ね ぎ/しゅんぎく/グレープ フルーツ/パナナ/レモン	米粉パナナココアケーキ 牛乳
月	グレープフルーツ		The Children Charles I	(生)	年乳(幼・乳) ボーロ 米ぬかクッキー
31	ごはん 鶏肉の香味焼き 肉肉大根とひじきの炒め煮 小松菜と白菜のおろしあえ とうふとわかめの味噌汁	米/ごま/ごま油/なたね 油/花見難/ソーダクラッ カー/水稲般粒(玄米)/無 塩パター/薄力粉	編別/ひじき/焼き竹輪/ 油揚げ/かつお加工品(か つお節)/木線豆腐/牛乳 /たまご	玉葱/にんにく/しょうが /にんじん/切干しだいこ ん/干し椎茸/さやいんげ ん/こまつな/はくさい/ だいこん/わかめ/ねぎ/	米島かクッキー 牛乳 (乳児) 牛乳 (幼・乳)
L ^M	いよかん			いよかん	クラッカー

だんらんはご動走 》 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ています。仕事のお合等で、忙しい生活の中ではどうしようもない面もありますが、好ましくはありません。親しい人だちとの食事は、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、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウィ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。

免疫力を高める!

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(NY)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が、NY細胞が笑いたくさん笑って発性化されるそうです。たくさん笑って免疫力を強化!!できるんですョカ



