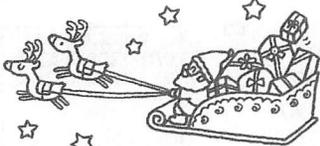


きゅうしよくだより

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、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の予防には「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て新しい年を迎えましょう。



- * 8日 お誕生日会
- * 15日 もちつき大会
- * 22日 調理保育 (らいおん)
- * 22日 冬至



寒いけど...冷たいけど...

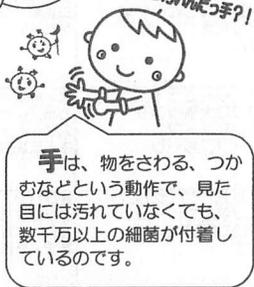
しっかり手洗い

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ます。

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す。
- 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。



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。

作ってみませんか？
「手作りうどん」

親子でうどん作り!

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みこんでこねこね。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。子どもたちも包丁にチャレンジする姿も...。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(又はビニール袋)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、厚手のビニール袋に入れ、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)ゆでたら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

- ★消化のよい食品で(下表)柔らかく十分に煮る。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を。

<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(鰻、鯖、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見て)
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、ふぎ、れんこん、きのこ類等)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)、バナナ	砂糖漬けの果物、柑橘類、梨、いちご、パイナップル、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、こんにやく、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

発熱なし
食欲あり
機嫌がよい

早めの診察が必要な場合

高熱
機嫌が悪い
腹痛
顔色が悪い

あかちゃんの場合

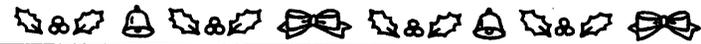
母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりありますので普段との違いに注意しましょう。

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。

平成29年 12月分 予定献立表



日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		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	
1/金	あんがっ炒飯 マカロニのあけほのサラダ 白菜とはんぺんのスープ バナナ	米/コーン/なたね油/ ごま油/片栗粉/マカロ ニ/バター/マヨネーズ/ ケット/薄力粉/三温糖	鶏もも肉/ヨーグルト(全 脂無糖)/あらはんぺん /牛乳/たまご	しょうが/だいのこ/にん じん/もやし/チンゲン ツァイ/干し椎茸/フロク コリー/みかかん缶/玉葱/ はくさい/小ねぎ/バナナ /ほうれんそう	ほうれんそう蒸しパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
2/土	ごはん・納豆 生揚げの味噌炒め かぶとキュウリのツナ和え ぶと三ツ葉のすまし汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/ ごま油/焼き鮭(白玉鮭)/ 塩せんべい/カステラ	糸引納豆/豚肉/生揚げ /ツナ(水漬)/牛乳	にんにく/しょうが/にん じん/ねぎ/キャベツ/に ら/かぶ/かぶ(葉)/きゅう り/玉葱/切りみつば/オ レンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
4/月	ごはん 鶏肉の照焼き 根菜の煮物 鶏和え きのこの味噌汁 ゆ	米/三温糖/ごま油/ピ スケット/無塩バター/ 食パン/メープルシロッ プ	鶏もも肉/焼き竹輪/油 揚げ/焼きのり(きざみ のり)/木綿豆腐/牛乳 /たまご	りんご(缶詰)/ごぼう/にん じん/だいこん/さやいん げん/キャベツ/ごまとな /ぶなしめじ/えのきたけ /まいたけ/ねぎ/かき(甘 かき)	プリンToast 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
5/火	チンマグ(即席)ジュージー うな(沖崎)天ぷら 餃子チンブルー アーサ汁 バナナ	米/三温糖/ごま油/ピ スケット/焼き鮭(白玉鮭)/ ごま油/ポロ/マー ガリン/黒砂糖/ごま(白 り)	豚肉/めかじき/たまご /木綿豆腐/あおさ(凍干 し)/牛乳/スキムミルク	干し椎茸/にんじん/さや いんげん/もやし/にら/ 玉葱/バナナ	黒糖セサミパンケーキ 牛乳(乳児)
6/水	スパゲティミートソース カミカミサラダ ひじきと卵のスープ グレープフルーツ	スパゲティ/なたね油/ 三温糖/片栗粉/せん べい/米	豚ひき肉/ひじき/凍り 豆腐/たまご/牛乳/焼 きのり	にんにく/しょうが/セロ リ/にんじん/玉葱/ト マト水蒸/きゅうり/切干 しいたけ/チンゲンツァ イ/グレープフルーツ/ゆ かり	ラップおにぎり(ゆかり 牛乳(乳児)) 牛乳(幼・乳) せんべい
7/木	雑穀ごはん さばのゆず味噌焼き 煮豆(金時豆)少 野菜のごま和え 香菊の味噌汁 みかん	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/三温糖/ ごま(すりこま)/ウエ ハース/ビスケット	まさほ/いんげんまめ (乾)/油揚げ/牛乳/ ヨーグルト	ゆず(果皮、生)/ほうれんそ う/にんじん/はくさい/ 玉葱/しめじ/みかん(生)	ビスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ウエハース
8/金	グリスマスパン ポテサラハンバーグ ブロッコリーのサラダ カレースープ オレンジ	ロールパン/パン粉/片 栗粉/乾燥マッシュポテ ト/バター/マヨネーズ/ マカロニ/コーン/なたね油/ クラッカー/三温糖/ ビスケット/せんべい	豚ひき肉/豆乳/牛乳/ ピザチーズ/ツナ(水漬)/ ベーコン/カルピス	玉葱/にんじん/ブロッコ リー/キャベツ/さやいん げん/とう/オレンジ/アガ ー	カルピスセリ ーせんべい 牛乳(乳児)
9/土	餃子チャーハン ごぼうの味噌マヨ和え 春雨スープ バナナ	米/押麦/なたね油/カ シ/マヨネーズ/ごま(白り) /練豆はるさめ/ごま油/ 塩せんべい/クロワッ サン	餃子/豚肉/木綿豆腐 /牛乳	しょうが/ねぎ/にんじん /小ねぎ/ごぼう/干し椎 茸/ごまとな/バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
11/月	ごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし わかめの味噌汁 りんご	米/三温糖/なたね油/ ビスケット/マカロニ	めだい/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/木綿豆 腐/牛乳/きな粉(大豆) /するめ	しょうが/ねぎ/にんじん /切り干しだいこん/干し椎 茸/さやいんげん/ごまつ な/もやし/玉葱/カット わかめ/りんご	マカロニきなこと するめ 牛乳(乳児)
12/火	タンメン(3-4入り) がんもとの煮つけ しらす和え バナナ	中華めん(生)/ごま油/ コーン/三温糖/せんべ い/さつまいも/メー プルシロップ	豚肉/がんもどき/しら す干し(半乾燥品)/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん /干し椎茸/キャベツ/も やし/ねぎ/にら/ほう れんそう/アヲマツ/もやし/ バナナ	いもケンピ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
13/水	鶏丼 白菜ととりこのサラダ カブとえのきのすまし汁 みかん	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ポロ/薄力粉	鶏もも肉/牛乳/スキム ミルク/たまご/ダイス チーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/きゅう り/りんご/はくさい/干 しぶどう/かぶ/かぶ(葉)/ えのきたけ/みかん(生)	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
14/木	ソフトフランスパン はちみつ&マヨネーズ 白身魚の変わりソース さつまサラダ おひたしのスープ バナナ	フランスパン/はちみつ /マーガリン/薄力粉/ 片栗粉/なたね油/三温 糖/さつまいも/コー ン/バター/マヨネーズ/せん べい/米/ごま(白り)	まがれい/ベーコン/牛 乳	玉葱/えだまめ/にんじん /キャベツ/バナナ	おにぎり(人蔘ごはん) 牛乳(乳児)
15/金	もちつき(3種) スティックきゅうり 豚汁 みかん	水稲雑穀(もち米)/三 温糖/ごま油/じゃがい も/さつまいも(凍し切干) /ビスケット	きな粉(大豆)/あずき (乾)/豚肉/生揚げ/牛 乳/ヨーグルト(リカク ア)	きゅうり/ごぼう/にん じん/だいこん/ねぎ/ごま とな/みかん(生)	スティック ヨーグルト 牛乳(幼・乳) 干し芋



太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		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	
16/土	卵トイ(卵 野菜チキ 鶏の竜田揚げ バナナ 牛乳(幼・乳)	食パン/マヨネーズ(卵黄 白)/片栗粉/かりんと う(白)	スライスチーズ/たまご /鶏もも肉/牛乳/ヨー グルト(ドリップア)	レタス/きゅうり/しょう が/バナナ/温州蜜柑(ド リッパ)	やさいかりんどう みかんジュース ヤクルト
18/月	ドライカレー ゆずごまサラダ 白菜と香菊のスー アみかん	米/押麦/なたね油/ご ま(白り)/ビスケット/ フランスパン/バター/マ ヨネーズ	鶏若鶏肉ひき肉/ひじき /あらはんぺん/牛乳 /パルメザンチーズ	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/干しぶどう/ だいこん/きゅうり/ゆず (果汁、生)/はくさい/し めじ/みかん(生)	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
19/火	きびごはん 餅の梅焼き じゃが芋のきんぴら 雑和え もずくの味噌汁 オレンジ	米/きび(精白粒)/じゃ がいも/なたね油/ごま 油/三温糖/かりんどう (白)/焼きだ(凍干)牛 乳/バター/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/ひじき /あらはんぺん/牛乳/ ヨーグルト	梅干し(塩漬)/ごぼう/にん じん/さやいんげん/キャ ベツ/ごまとな/玉葱/ね ぎ/オレンジ	手作りの菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
20/水	和風ピザトースト グリーンサラダ ブークビーンズ バナナ	ナン/三温糖/片栗粉/ なたね油/無塩バター/ 薄力粉/塩せんべい/米	ベーコン/ピザチーズ/ 焼きのり(きざみのり) /豚肉/いんげんまめ (乾)/クリーム(乳脂肪) /牛乳/油揚げ	レタス/きゅうり/サニー レタス/にんにく/しょう が/玉葱/にんじん/トマ ト水蒸(アイス)/ブロッ コリー/バナナ/ぶなしめ じ/えのきたけ	きさいかりんどう ゆずの炊き込みご飯 牛乳(乳児)
21/木	ごはん さわらの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 野菜のおひたし にらと豆腐の味噌汁 りんご	米/片栗粉/なたね油/ さといも/三温糖/ウエ ハース/薄力粉/ごま(白 り)	さわら/鶏若鶏肉ひき肉 /かつお加工品(かつお節) /木綿豆腐/ヨーグルト (ドリップア)/牛乳	しょうが/にんじん/さや いんげん/ほうれんそう/ はくさい/玉葱/にら/り んご	カミカミクッキー 牛乳 餃子ヨーグルト マヨネーズ
22/金	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 ゆかり和え みかん	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/クラッカー/塩 せんべい	鶏もも肉/油揚げ/凍り 豆腐/たまご/牛乳	ごぼう/だいこん/にん じん/かぼちゃ/しめじ/ね ぎ/ごまとな/干し椎茸/ みつば/キャベツ/きゅう り/ゆかり/みかん(生)/か んてん/ぶどうジュース	ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児)
25/月	えびクリームライス コロコロ大根サラダ ごまとなスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/薄 力粉/ごま油/ハードピ スケット/スポンジケ ーキ/三温糖/ミルクチョ コ(デコ)	ベーコン/ムキエビ/牛 乳/生クリーム/バター/ あらはんぺん/クリーム(乳 脂肪)/ヨーグルト(ドリ ップア)	にんにく/玉葱/にんじん /ぶなしめじ/ブロッ コリー/だいこん/きゅう り/ごまとな/グレープフ ルーツ/いちご	クラッカー サンタいちご シヨア 牛乳(幼・乳) せんべい
26/火	ホットドッグ(セルフ) じゃがいもカレーソー マカロニ野菜スープ バナナ	胚芽パン/なたね油/ じゃがいも/コーン/マ カロニ/塩せんべい/三 温糖/米粉	ウィンナー/鶏もも肉/ きな粉(大豆)/こ んぶ	玉葱/にんじん/青ピー マン/にんにく/さやいん げん/バナナ/西洋かぼち	かぼちもち カミカミ昆布 牛乳
27/水	ごはん(幼・ラップおにぎり) ぶりのてりやき いそ煮 野菜のごま和え なめこの味噌汁 みかん	米/なたね油/三温糖/ ごま(すりこま)/ポロ /薄力粉/とうもろこし 缶詰(白)/無塩バター/ コーン	ぶり/ひじき/さつま揚 げ/油揚げ/木綿豆腐/ 牛乳/豆腐	にんじん/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/みかん(生)	エッグとヨーグルトの プチケーキ 牛乳(乳児)
28/木	チャーシュー麺 れんこんサラダ 水菜のスープ オレンジ	蒸し中華めん/ごま油/ 三温糖/片栗粉/ごま(白 り)/バター/マヨネーズ/ 焼き鮭(白玉鮭)/せんべい/ さつまいも	豚ひき肉/ちりめんじゃ こ/牛乳/ヨーグルト	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/干し椎茸/た けのこ/ねぎ/きゅうり/ れんこん/ブロッコリー/ さよな/オレンジ	ふかし芋 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい

今月15日(金)

もちつき

今月15日は、もちつき大会です。
もち米は、前日こどもたちで米とぎをして水に漬けておきます。当日は、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をします。自分たちでつくった「つきだてのおもち」の味はカクベツ!です。今回も、保護者の方の協力でおもちに美味しいおもちができてそうですね!

参加される保護者の方は、10時集合でお願いたします。



22日は冬至です

冬至は1年中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにやくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物や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の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ね。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。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

