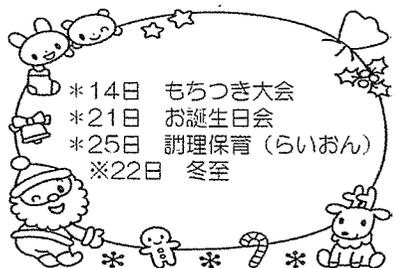


# まっしよぐだより

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。



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\*\*\*



## 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、水のみ。小麦粉を袋に入れ、塩水を入れたら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伸ばしてもらい、包丁で細く切りました。子どもたちが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。下痢は子どもによくみられる症状ですが、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、心配のない下痢なのか、治療を受けた方がよい下痢なのか見極め、便だけではなく他の症状が重なっていないか、全体の様子にも注意しましょう。

### 食事のPoint

- ★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、鮭、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

発熱ナシ 食欲あり  
機嫌がよい

便の回数も少ない(軟便程度)

早めの診察が必要な場合

高熱 機嫌が悪い  
顔色が悪い 腹痛

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。



Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, and Snack. Rows include items like 鶏肉・ちくわときゅうりのサラダ, ごはん・豚肉の生姜焼き, 胚芽パン, etc.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, and Snack. Rows include items like ごはん・ごぼうのふりかけ, 17/18/19/20/21/22/25/26/27/28, etc.

今日14日(金)

もちつき

今日14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。自分たちでついた「つきたてのおもち」の味はカクバツ!です。今回も、保護者の方の協力でさらに美味しいおもちができてさうです。ね!

参加される保護者の方は、10時集合でお願いいたします。



\*\*\* 22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、おかゆやこんにゃ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。

