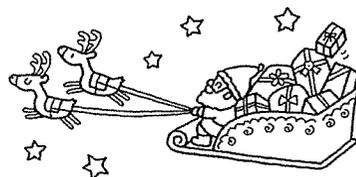


きょうしよくだより

12月号

～太陽の子保育園～
201912.2



- *6日 もちつき大会
- *20日 お誕生日会
- *25日 調理保育(らいおん)
- *22日 冬至

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。

調理保育をしました

ルウから手づくり!

先月、らいおん組さんと、手作りルウを使ったカレー&シチューづくりをしました。保育園の給食を知ってもらおうと、調理師が担当。子どもたちにルウづくり、包丁の使い方を伝え、出来上がるまでを体験しました。小麦粉とバターを使ったルウは、炒め方でホワイトルウとブラウンルウになること、ほとんど同じ材料を使用しているのですが、違うメニューになることなど、目でみて作って体験することができました。



カレーと
ホワイトシチューの
できあがり!



小麦粉とバターを
炒めます

親子で餃子作り!

先月、くま組さんの保育参加で「ぎょうざ作り」をしました。餃子の皮の材料は、小麦粉(強力粉、薄力粉)、塩、お湯のみ。小麦粉と塩に熱湯を入れて割り箸で混ぜ、ひとまとまりになったら手でよくこねます。しばらく生地をねかせている間に、餃子の具の準備。さつまいもつぶし、煮たりんごを加えて等分に分けました。餃子の皮を麺棒でのばし、子どもたちと一緒に具を包み、ホットプレートでこんがり焼きました。焼き立て餃子をみんなで食べましたヨ!



- ★レシピ★ <材料> (調理保育で作分量) ※32ヶ分
- ・強力粉 110g(1カップ強)
 - ・薄力粉 140g(1.4カップ)
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・熱湯 170cc
- ①粉の入ったボールに、塩、熱湯を入れ、割り箸等で混ぜる。
 - ②生地がポロポロとまとまってきたら手でこね(5分位)、ラップをかけて生地をねかせる(30分位)
 - ③生地を4つに分けて棒状に伸ばし、8等分に切る。
 - ④台に打ち粉(片栗粉)をし、麺棒で生地を丸く薄くのばす。
 - ⑤具を包み、油を敷いたフライパン(ホットプレート)で両面こんがり焼く。
- 作ってみませんか?

風邪の季節です

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。年間を通じてノロウイルスは年間を通じて発生しています。

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。

- <原因>
- *消化不良
 - *心因性
 - *ウイルス
 - *細菌の感染
 - *アレルギー

ノロウイルスについては、『ほげんだより』をご覧ください。

	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、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ため様子を見て)
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、味噌汁のうわすみなど	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
機嫌がよい

食欲あり

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

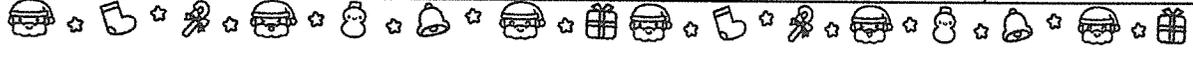
母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりありますので普段との違いに注意しましょう。

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。

2019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	
2 / 月	ごはん めだいのくわ焼き さつまいも炒め煮 ごま和え なすの味噌汁 柿	米/三温糖/なたね油/ さつまいも/ごま(すりこ ま) /ソーダクラッカー /無塩バター/はちみつ /薄力粉	めだい/油揚げ/牛乳/ おから/たまご	しょうが/ねぎ/こまつな /にんじん/はくさい/玉 葱/なす/かき(甘がき)/ブ ルーン(乾)	アルツとおからのスコーン 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
3 / 火	食パン ツバ&マカリ 鶏肉のアップルソース焼き 花野菜サラダ 春雨スープ バナナ	食パン/いちごジャム/ マーガリン/三温糖/カ レウ/マヨネーズ/緑豆はる さめ/ごま油/さつまいも (蒸し切干)/米/押麦	鶏肉/木綿豆腐/牛乳/ しらす干し/きざみのり	りんご/ブロッコリー/カ リフラワー/にんじん/干 し椎茸/ねぎ/しょうが/ にら/バナナ/梅干し(塩漬)	梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) 王しき
4 / 水	うすら入りカレー(麦飯) 大根とツナのサラダ もずくスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/ じゃがいも/無塩バター /薄力粉/ごま油/ビス ケット/マカロニ/黒砂 糖	豚肩肉/スキムミルク/ ピザチーズ/うすら卵/ まぐろ缶/もずく/生揚 げ/牛乳/きな粉/プロ セスチーズ	にんにく/しょうが/セロ リ/玉葱/にんじん/ト マト水菜/りんご/ほう れんそう/だいこん/きゅう り/小ねぎ/ルッコ	マカロニかきりんどう チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
5 / 木	きのこの煮込みうどん ししゃもの磯部揚げ きゅうりのゆかり和え りんご	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/せんべい/さつ まいも/三温糖	鶏肉/ししゃも(生干し)/ あおりの牛乳/寒天/ するめ	玉葱/にんじん/えのきた け/まいたけ/ほんしめじ /はくさい/ねぎ/こまつ な/キャベツ/ゆかり/り んご	芋ようかん するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
6 / 金	もち(海苔、きなこ、小豆) ※乳児:おにぎり スティックきゅうり 豚汁 みかん	水稲穀粒(もち米)/三 温糖/ごま油/じゃがい も/ポーロ/ビスケット	きな粉(大豆)/あずき (乾)/豚も肉/木綿豆 腐/牛乳/ヨーグルト	きゅうり/ごぼう/にんじ ん/だいこん/ねぎ/こま つな/みかん(生)	ビスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポーロ
7 / 土	ケチャップライス マカロニサラダ 野菜のスープ バナナ	米/押麦/なたね油/マ カロニ/カレウ/マヨネ ーズ/塩せんべい/おこし	鶏肉/ボンレスハム/木 綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/ブロッコリー/こまつ な/バナナ	ほんこめパ ー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
9 / 月	ごはん・しそひじきふりか ぶりのてりやき 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし かぶの味噌汁 ぶどう	米/三温糖/ごま(いり) /ウエハース/フランス パン/なたね油/コーン /カレウ/マヨネーズ	ひじき/ぶり/いんげん まめ(乾)/かつお節/油 揚げ/牛乳/ベーコン	ゆかり/ほうれんそう/に んじん/はくさい/玉葱/ かぶ/かぶ(葉)/ぶどう	パンせんべい(3-ツツ) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
10 / 火	スパゲティ/ハヤシソース カミカミサラダ 春菊とはんぺんのスープ グレープフルーツ	スパゲティ/なたね油/ 薄力粉/三温糖/Feセ んべい/米	豚肩肉/豆乳生クリーム/ はんぺん/牛乳/焼きのり	にんにく/玉葱/にんじん /エリンギ/ブロッコリー /きゅうり/切干しだい こん/しゅんぎく/グレー プフルーツ/りんご(フルーツ ジュース)	リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
11 / 水	鶏ごぼうピラフ ポテトサラダ たまごスープ 梨	米/押麦/なたね油/ コーン/無塩バター/ じゃがいも/三温糖/カ レウ/マヨネーズ/かたくり 粉/かりんとう(白)/薄力粉	鶏肉/ダイスチーズ/木 綿豆腐/たまご/牛乳/ 豆乳/豚ひき肉	にんじん/しょうが/こぼ う/赤ピーマン/青ピーマ ン/えだまめ(冷凍)/玉葱/ こまつな/日本なし/たけ のこ/干し椎茸	手作りカレー肉まん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
12 / 木	五穀ロールパン めかじきの3-ツツ焼き アツク入り野菜ソテー コーンチャウダー バナナ	胚芽パン/薄力粉/コー ンフレーク/なたね油/ 無塩バター/カレウ/ コーン/せんべい/さつ まいも/米粉/三温糖/ ごま	めかじき/たまご/パ ーコン/牛乳	にんにく/にんじん/キャ ベツ/ブロッコリー/玉葱 /バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト(柿ジャム)
13 / 金	パリパリ春巻料 ゆずごまサラダ 青菜のスープ オレンジ	米/押麦/ごま油/緑豆 はるさめ/三温糖/わん たんの皮/なたね油/こ ま(いり)/ビスケット/ 塩せんべい/はちみつ	豚ひき肉/ひじき/ボン レスハム/木綿豆腐/牛 乳/ヨーグルト	にんにく/にんじん/ねぎ /生椎茸/にら/だいこん /きゅうり/はくさい/玉 葱/ゆず/ほうれんそう/ カレウ/かき/レモン	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト(柿ジャム)
16 / 月	ごはん 赤魚の生姜焼き れんごんのきんぴら ごま和え(蒟蒻・炒りかつ) わかめの味噌汁 みかん	米/ごま油/三温糖/板 こんにゃく/ごま(すりこ ま) /ソーダクラッカー /食パン/豆乳マーガリ ン	あこうだい/木綿豆腐/ 牛乳	しょうが/れんごん/にん じん/ほうれんそう/玉葱 /カットわかめ/ねぎ/み かん(生)/バナナ	バナナトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
17 / 火	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 カリカリきゅうり 柿	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/塩せんべい/米 /押麦/ごま油	鶏肉/油揚げ/凍り豆腐 /たまご/牛乳/しらす 干し(半乾燥品)/かつお加 工品(かつお節)/ダイス チーズ	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/干 し椎茸/切りみつば/きゅ うり/かき(甘がき)	カルシウムごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい



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	
18 / 水	シューシー フランクフルト 麩チャンプルー アーサ汁	米/なたね油/三温糖/ 焼きふ(車込)/ごま油/ さつまいも(蒸し切干)/薄 力粉/黒砂糖	豚も肉/刻み昆布/油 揚げ/フランクフルト/ 木綿豆腐/あおさ/ヨー グルト(トリカクイ)/牛乳 /たまご	干し椎茸/にんじん/もや し/にら/玉葱/チンゲン ツアイ	マーラカオ(黒糖蒸しパン) 牛乳 飲むヨーグルト 干し芋
19 / 木	ごはん(ラッ おにぎり) 鰯のねぎみそ焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜と白菜のおろしあえ なめこの味噌汁 オレンジ	米/なたね油/カレウ/マ ヨネーズ/さつまいも/三温糖 /ビスケット/ぎょうざ の皮	焼きのり/さわら/鶏若 鶏肉ひき肉/かつお加工 品(かつお節)/木綿豆腐/ 牛乳	ねぎ/にんじん/さやいん げん/こまつな/はくさい /だいこん/玉葱/小ねぎ /なめこ/ルッコ/りんご/ レモン(果汁、生)/干しぶ どう	焼きりんごパイ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
20 / 金	2色サンド(チーズ) 鶏の竜田揚げ マカロニフレンチサラダ ミネストローネ いちご	食パン/マーガリン/か たくり粉/マカロニ/な たね油/ポーロ/水糖み つ/せんべい	スライスチーズ/鶏肉/ ベーコン/牛乳	しょうが/きゅうり/みか ん缶/にんにく/セロリ /にんじん/玉葱/キャ ベツ/トマトジュース/いちご /アガー/もも缶/パイン缶	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児) Feせんべい 牛乳(乳児)
21 / 土	ごはん・納豆 家常豆腐 野菜のこま味噌和え すまし汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/ ごま油/ごま(すりこま) /塩せんべい/クロワッ サン	糸引納豆/豚も肉/生 揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にん じん/ねぎ/キャベツ/に ら/こまつな/もやし/玉 葱/カットわかめ/小ねぎ /ルッコ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
23 / 月	きびごはん さばのゆず味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 りんご	米/きび(精白粒)/三温 糖/ごま油/さつまいも/ ウエハース/焼きふ(車 込)/無塩バター/グラ ニュー糖	まさば/ゆで小豆缶詰/ 生わかめ/油揚げ/牛乳 /脱脂加糖ヨーグルト	ゆず(果皮、生)/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/にんじん /ごぼう/だいこん/ねぎ /こまつな/りんご	手作りの菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ウエハース
24 / 火	ロールパン ポテトロッケ 野菜ソテー(加味) グリーンスープ グレープフルーツ	ロールパン/じゃがいも /なたね油/薄力粉/パ ン粉(生)/コーン/無塩バ ター/ピーマン/ごま油 /塩せんべい/ごはん	豚ひき肉/豆乳/ショル ダーベーコン/木綿豆腐 /牛乳/かつお加工品(か つお節)	玉葱/にんじん/キャベツ /青ピーマン/干し椎茸/ ねぎ/しょうが/チンゲン ツアイ/グレープフルーツ /りんご(フルーツジュース)	おなかおにぎり リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
25 / 水	えびクリームライス 白菜とりんごのサラダ カブとえのきのスープ バナナ (らいおん:パフェ)	米/押麦/なたね油/無 塩バター/薄力粉/かり んとう(白)/三温糖	鶏肉/ムキエビ/牛乳/ スキムミルク/クリーム (乳脂肪)/たまご	にんにく/玉葱/にんじん /ぶなしめじ/ブロッコ リー/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/ バナナ/みかん缶/いちご	牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳(乳児) ※らいおん せんべい
26 / 木	焼きそば れんごんの真砂和え ひじきと卵のスープ オレンジ	蒸し中華めん/なたね油 /カレウ/マヨネーズ/ごま(す りこま)/三温糖/かた くり粉/塩せんべい/さ つまいも	豚も肉/あおりの/た らこ/ひじき/木綿豆腐 /たまご/牛乳/ヨーグ ルト(トリカクイ)	にんじん/玉葱/キャベツ /もやし/青ピーマン/れ んごん/ほうれんそう/ル ッコ	焼き手 ジョア 牛乳(幼・乳) せんべい
27 / 金	ごはん 焼き魚(鮭) 大根と豚肉の煮物 磯和え 春菊の味噌汁 みかん	米/なたね油/三温糖/ ビスケット/ミルクパン	しらす/豚肩肉/焼き のり(きざみのり)/生 揚げ/牛乳	にんじん/だいこん/さや いんげん/はくさい/ほう れんそう/玉葱/しゅんぎ く/みかん(生)	うすまきパン(ミルク) 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
28 / 土	鶏丼 キャベツのさっぱり和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/ かたくり粉/とうもろこ し(ゆで)/塩せんべい/ ワッフルドック	鶏肉/ボンレスハム/油 揚げ/牛乳/プロセス チーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/キャ ベツ/もやし/きゅうり/だ いこん/こまつな/ルッコ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

<平均摂取量> 幼児: 619Kcal 乳児: 568kcal

***** 12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、れんごん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を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。

❄️ ❄️ ❄️

今日6日(金)

もちつき

今日6日は、もちつき大会です。もち米は、前日こどもたちが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、うすとぎねでもちつきをします。自分たちでついた「つきだてのおもち」の味はカクバツ! 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そうですね。

参加される保護者の方は、10時集合でお願いいたします。

