

まゆうしょくだより

☆ ☆ ☆ ☆ 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ヶ月。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。また冬に増加傾向のウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防、コロナ対策にも「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 * * *

菜園のお野菜を使って

先月、くま組さんが菜園で育てたほうれん草を使った調理保育を行いました。いろいろな具を用意して「手巻き寿司」作りです！



親子で楽しく!!

先月11日、らいおん組さんの親子レクを行い、園庭で焚火をしながら「小枝パン」を作りました。ホットケーキミックスを使った生地を細長くのばし、アルミホイルを巻いた長い棒に巻きつけ、焚火でくるくる回しながらこんがり焼きました。お手軽パン、キャンプやバーベキューにもピッタリメニューですヨ。みんな上手に美味しく焼きあがりました。

★レシピ★

☆当日の小枝パン3本分

- ・ホットケーキミックス 200g (パッケージで購入)
- ・牛乳 0.4カップ
- ・菜種油 大さじ1弱

*材料をボールでよく混ぜて、少し生地をねかせておきます。
*生地を棒状にのばしてアルミホイルを巻いた棒に巻き付け、焚火でくるくる回しながらこんがり焼きます。

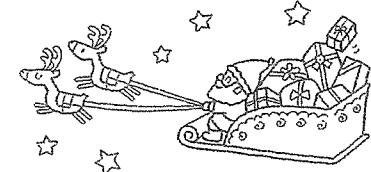
☆子どもと一緒にアウトドアアッキング！

材料をジップロックに入れて混ぜると手も汚れず、持ち運びも便利ですよ。

作ってみませんか？



～太陽の子保育園～
2020.12.1



- *11日 もちつき体験
- *18日 お誕生日会
- *25日 謝恩保育（らいおん）
- *21日 冬至メニュー

給食の時間に
手巻き寿司を作つて
食べました！

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。

風邪について、病気とお薬については、『ほけんだより』をご覧ください。

<原因>

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

コロナ対策、
ウイルス対策には、
マスクと手洗い

	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、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、きゅべつ、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

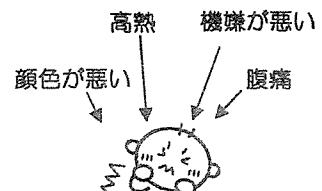
おなかをこわしているけれど…

様子をみていい場合



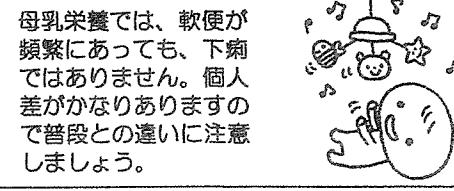
便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診療が必要な場合



嘔吐、下痢を繰り返す
(下痢がひどい)

あかちゃんの場合



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。

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。個人差がありありますので普段との違いに注意しましょう。

2020年12月

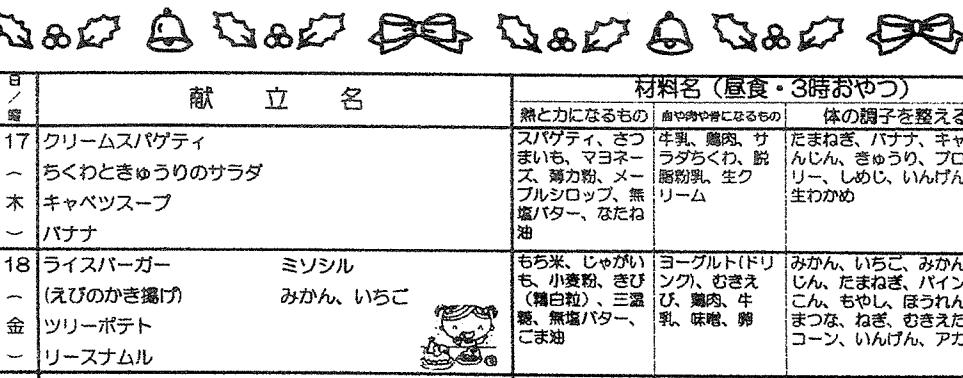
予定献立表



太陽の子保育園

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 火	あんかけチャーハン 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ オレンジ	米、小麦粉、マーガリン、オートミール、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、ハム	オレンジ、もやし、チングンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にら、干椎茸、しょうが	牛乳(幼・乳) ウエハース オートミールクッキー 牛乳	
02 ～ 水	ホットドック(セルフ) 大根サラダ クリームシチュー バナナ	じゃがいも、コップパン、マカロニ、薄力粉、無塩バター、なたね油、ごま油、三温箱	牛乳、ワインソース、豚肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、牛クリーム、粉チーズ	パナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、みずな、ブロッコリー、しめじ、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい チーズポテト 牛乳(乳児)	
03 ～ 木	ほうとううどん ちくわの巻き揚げ ゆかり和え グレーブフルーツ	ゆでうどん、米、小麦粉、無塩バター、なたね油	焼ちくわ、豚肉、味噌、卵、油揚げ、かつお節、牛乳	グレーブフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう、きざみのり、あおのり	干し芋(AM) 牛乳(幼・乳) おかかチャーハン 牛乳(乳児)	
04 ～ 金	ごはん 鶏肉のみぞ焼き ごぼうステイック煮 しらす和え	豆腐とわかめのすまし汁 りんご	米、食パン、マーガリン、三温箱、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、味噌、きな粉	ピスケット 牛乳(幼・乳) きなこトースト 牛乳	
05 ～ 土	ブルゴギ風丼 海藻サラダ チングン菜のスープ オレンジ		米、クロワッサン、なたね油、三温箱、ごま油	牛乳、豚肉、味噌 たまねぎ、オレンジ、もやし、チングンサイ、レタス、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、ごま、海藻ミックス	せんべい 牛乳(幼・乳) クロワッサン 牛乳	
07 ～ 月	ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 穀和え	えのきと豆腐の味噌汁 柿	米、スパゲティ、なたね油、三温箱	ぶり、木綿豆腐、味噌、さつま揚げ、ベーコン、油揚げ、牛乳	かき、もやし、ぼうれんそう、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ピーマン、切り干したいこん、いんげん、干椎茸、きざみのり	クラッカー 牛乳(幼・乳) スパゲティナポリタン 牛乳(乳児)
08 ～ 火	焼きうどん さつま芋のあけぼのサラダ にらたまスープ オレンジ		ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、なたね油、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、しらす干し、ダイスチーズ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、にら、ピーマン、しいたけ、ねぎ	せんべい 牛乳(乳児) カルシウムごはん 牛乳
09 ～ 水	照り焼きチキンバーガー マカロニフレンチサラダ (人参ドレッシング) コーンチャウダー	バーガーパン、マカロニ、三温箱、なたね油、無塩バター、薄力粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、するめ、あずき(乾)	バナナ、たまねぎ、コーンクリーク、レタス、にんじん、コーン、きゅうり、みかん缶、ブロッコリー、りんご、粉かんてん	ボーロ 牛乳(幼・乳) 水ようかん するめ 麦茶	
10 ～ 木	ごはん めだいのくわ焼き 煮豆(金時豆) 小松菜と白菜のおろしあえ	かぼちゃと油揚げの味噌汁 りんご	米、小麦粉、強力粉、三温箱、砂糖、なたね油	めだい、いんげんまき(乾)、豚ひき肉、味噌、油揚げ、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、ごまつな、だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ、干椎茸、しょうが	ピスケット 牛乳(幼・乳) 手作りカレー肉マン 牛乳(乳児)
11 ～ 金	ひじきおこわ スティックきゅうり 豚汁 みかん	(もちつき) ★午前中にもちつき体験 つきたてのもちを試食します(うさぎ組～)	米、じゃがいも、もち米、三温箱、ごま油、なたね油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、味噌、油揚げ	みかん、きゅうり、だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、干椎茸	やさいかりんとう 牛乳(幼・乳) ピスケット ヨーグルト 麦茶
14 ～ 月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き 五色煮 きゃべつの塩昆布和え	かぶと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、なたね油、三温箱	さわら、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、焼らく、卵、味噌、牛乳	オレンジ、キャベツ、りんご、かぶ、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、おかひじき、いんげん、かぶ、葉、塩こんぶ、レモン果汁	ウエハース 牛乳(幼・乳) りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
15 ～ 火	チキンカレーライス ピーフンサラダ チングン菜とほんべんのスープ グレーブフルーツ		米、じゃが芋、万圣パン、ピーフン、押麦、四神豆、マガリ、薄力粉、バター、三温箱、なたね油	牛乳、鶏肉、あらはんべん、ハム、脱脂粉乳、ピザチーズ	たまねぎ、グレーブフルーツ、にんじん、チングンサイ、きゅうり、ブロッコリー、トマト水煮、りんご、干し昆布、セロリ、すりごま、にんにく、しょうが	ボーロ 飲むヨーグルト カリカリセサミトースト 牛乳
16 ～ 水	ピザトースト ほうれん草とコーンのソテー ¹ ワンタンスープ りんご		ナシ、米、ワンタン皮の皮、無塩バター、なたね油、ごま油	豚肉、ピザチーズ、ベーコン、牛乳	りんご、ぼうれんそう、たまねぎ、コーン、ごまつな、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、ごま、しょうが、干椎茸、にんにく	せんべい 牛乳(幼・乳) じゃことゆかりのおにぎり 牛乳(乳児)

<平均摂取量> 幼児: 601Kcal 乳児: 561Kcal



日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 ～ 木	クリームスパゲティ ちくわときゅうりのサラダ キャベツスープ ～ バナナ	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、薄力粉、メープルシロップ、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏肉、サラダちくわ、脱脂粉乳、生クリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、いんげん、ごま、生わかめ	野菜かりんとう 牛乳(幼・乳) いもケンピ 麦茶	
18 ～ 金	ライスバーガー ¹ (えびのかき揚げ) ツリーポテト リースナマル	ミソシル みかん、いちご 小松菜のスープ	もち米、じゃがいも、小麦粉、きび(白粒)、三温箱、無塩バター、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、むきえび、鶏肉、牛乳、味噌、卵	みかん、いちご、みかん缶、にんじん、たまねぎ、パイント、ごまつな、もやし、ぼうれんそう、ごまつな、ねぎ、むきえだまめ、コーン、いんげん、アガベ	ピスケット 牛乳(幼・乳) ゼリーポンチ せんべい ジョア
19 ～ 土	肉味噌ごはん きゅうりと白菜の簡単和え 小松菜のスープ ～ オレンジ		米、マヨネーズ、片栗粉、三温箱、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、味噌	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、ねぎ、きゅうり、にんにく、ねぎ、塩こんぶ	せんべい 牛乳(幼・乳) チーズドッグ(市販) 牛乳
21 ～ 月	ごはん(ラップおにぎり) さばのゆず味噌焼き ★幼児クラス かぼちゃの甘煮	けんちゃん汁 ☆ ラップおにぎりデー	米、小麦粉、三温箱、さといも、なたね油、ごま油	さば、木綿豆腐、卵、牛乳、味噌、乾燥おから、きな粉	かぼちゃ、かき、ぼうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごまつな、ごぼう、ゆず果皮、すりごま、焼きのり	クラッカー 牛乳(幼・乳) おからドーナツ 牛乳(乳児)
22 ～ 火	タンメン さつま芋の炒め煮 きゅうりとじやこの酢の物 ～ オレンジ		生中華めん、さつまいも、三温箱、なたね油、ごま油(麺まぶし用)	焼き豚、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、どうもろこし、ごま、干椎茸、しょうが	せんべい 牛乳(幼・乳) きつねごはん 牛乳(乳児)
23 ～ 水	五穀ロールパン 鶏の壱田揚げ カミカミサラダ ひじきと卵のスープ	グレーブフルーツ	ライ麦パン、片栗粉、三温箱、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、卵、ベーコン	グレーブフルーツ、ふどう天然果汁、きゅうり、にんじん、ぼうれんそう、切り干したいこん、ひじき、しょうが	干し芋(AM) 牛乳(幼・乳) ふどうわらびもち ピスケット 牛乳
24 ～ 木	きびごはん 鮭のチャンチャン焼き 紅白煮(芋・人参) みそ汁(豚肉・もやし)	みかん	米、じゃがいも、きょうざの皮、きび、三温箱、なたね油、無塩バター、ごま油	牛乳、さけ、チーズ、味噌、豚肉	みかん、もやし、にんじん、りんご、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、コーン、干し芋、ビーマン、ごま、レモン果汁、しょうが	ピスケット 牛乳(乳児) チチハイ(リンゴ・チーズ) 牛乳
25 ～ 金	麻婆ライス ほうれん草のナムル きのこのスープ ～ オレンジ		米、片栗粉、焼き麩(白玉麩)、ごま油、なたね油、三温箱	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	オレンジ、たまねぎ、ぼうれんそう、もやし、にんじん、チングンサイ、ねぎ、しめじ、えのき、にら、黄ピーマン、赤ピーマン、ごま、きざみのり、干椎茸、しょうが、にんにく	やさいかりんとう 牛乳(幼・乳) ヨーグルト ピスケット 麦茶
26 ～ 土	鶏ごぼうピラフ コンサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 ～ パナナ		米、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、チーズ	パナナ、たまねぎ、レタス、ぼうれんそう、コーン、きゅうり、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが	せんべい 牛乳(幼・乳) ほんこめバー チーズ 牛乳
28 ～ 月	ジューシー ¹ 卵入り麩チャンブルー もずくと生揚げの味噌汁 ～ みかん		米、焼ひ(東ぬ) ごま油、なたね油、三温箱、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、卵、味噌、油揚げ	みかん、もやし、にら、にんじん、もずく、ごまつな、ねぎ、刻みこんぶ、干椎茸	ウエハース 牛乳(幼・乳) うすまきパン 牛乳

もちつき

今月11日に、もちつき体験を行います。例年のようなもちつきは出来ませんが、もち米を蒸して、うすときねでおもちつきをして、試食する予定です。自分たちでついた「つきたてのおもち」の味を体験できればと思っています。

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。

* * * 21日は冬至です * * *

冬至は1年中で一番短い日です。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す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。

