

# きゅうしょくだより

☆ ☆ ☆ ☆ 12月

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 \* \* \*

### 菜園で栽培中のお野菜を使って

くま組さんで、菜園で育てているニラを使った調理保育を行いました。おやつでも登場する「ニラチヂミ」作りにチャレンジです。※あいにく生育が悪く、購入したものを使用しました



自分の分を作りました

ホットプレートにごま油を敷いて両面をこんがり焼きました



給食の前に  
お味見です！

小麦粉と片栗粉、水を混ぜ、ニラ、チーズ、ちりめんじゃこを加えて混ぜます

## 親子で楽しく!!

先月16日、らいおん組さんの保育参加があり、焚火をしながら「小枝パン」を作りました。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よ。みんな上手に美味しく焼きあがりました。



細くのばした生地をくるくると巻き付けます



★レシピ★

<材料> ☆小枝パン2本分  
・ホットケーキミックス 200g (ハリウッドで購入)  
・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、炭火でくるくる回しながらゆっくりこんがり焼きます。

## \* \* \* 22日は冬至です \* \* \*

冬至は1年中で一番寒い日です。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。

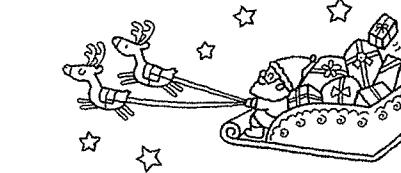
かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

## もちつき体験

今月3日に、もちつき体験を行います。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。



~太陽の子保育園~  
2021.12.1



今月の予定  
\*3日 もちつき体験  
\*22日 調理保育（らいおん）  
\*22日 冬至メニュー  
\*24日 お誕生日会

## 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。

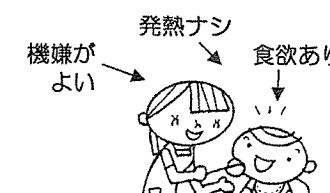
<原因>	
*消化不良	◎
*心因性	◎
*ウイルス	◎
*細菌の感染	◎
*アレルギー	◎

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、鮭、秋刀魚、鰆、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、きゅうり、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

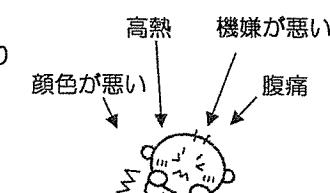
### おなかをこわしているけれど…

#### 様子をみていい場合



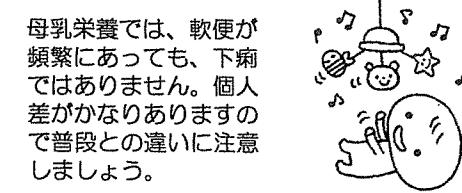
便の回数も少ない  
(軟便程度)

#### 早めの診察が必要な場合



嘔吐、下痢を繰り返す  
(下痢がひどい)

#### あかちゃんの場合



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。

2021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	血や肉や骨になるもの			
O1	わかめごはん いか蒸し 水 じゃが芋の土佐煮 砂和え	ニラと油揚げの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、薄力粉、もち米、花見糖、無塩バター、片栗粉、パン粉、生、ごま油、ビスケット	豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、卵、味噌、油揚げ、乾燥おから、かつお節、牛乳	パナ、玉葱、白菜、こまつな、にら、干しふどう、ねぎ、人参、こま、きざみのり、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット おから入りパンケーキ 牛乳(乳児)
O2	ねぎたっぷりじゃこパスタ 大根サラダ 木 ワンタンスープ 一 オレンジ		スペゲティ、米粉、黒糖、花見糖、なたね油、ワントン皮、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、せんべい	木綿豆腐、鶏肉、牛乳	オレンジ、大根、ねぎ、ブロッコリー、人参、チングンサイ、もやし、にんにく、生姜、干し椎茸、きざみのり	牛乳(幼・乳) センペイ 米粉のサーティーアンダギー <sup>牛乳(乳児)</sup>
O3	五目おこわ ～ スティックきゅうり 金 さつま汁 ～ 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、さつまいも、もち米、花見糖、ごま油、なたね油、かりんとう、ビスケット	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、味噌、油揚げ	みかん、きゅうり、大根、人参、こまつな、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、干し椎茸	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう ビスケット ジョア
O4	ごはん ～ 生揚げの中華煮 土 ごま味噌和え ～ 麻とわかめのすまし汁	バナナ	米、クロワッサン、餅、花見糖、ごま油、片栗粉、せんべい	牛乳、生揚げ、豚肉味噌	バナ、もやし、白菜、玉葱、こまつな、人参、チングンサイ、だけのこ、ねぎ、すりこま、干し椎茸、カットわかれ、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ クロワッサン 牛乳
O5	むぎごはん ～ めかじきの竜田揚げ 月 五色煮 ～ プロッコリーのごま和え	切干大根の味噌汁 りんご	米、フランスパン、押麦、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、花見糖、なたね油、食パン、ケンペー	牛乳、かじき、焼くわ、味噌、油揚げ	りんご、ブロッコリー、玉葱、板こんにゃく、人参、だけのこ、ごぼう、こまつな、いんげん、切り干し大根、すりこま、生姜	牛乳(幼・乳) ウエハース カリカリトースト 牛乳(幼・乳)
O6	きのこ煮込みうどん ～ がんもの煮つけ 火 ゆかり和え ～ オレンジ		ゆでうどん、米、押麦、花見糖、なたね油、ごま油、せんべい	がんもどき、鶏肉、しらずし、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	オレンジ、キャベツ、白菜、玉葱、きゅうり、人参、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいだけ	牛乳(幼・乳) センペイ カルシウムごはん 牛乳(乳児)
O7	肉味噌ごはん ～ 華風和え 水 チンゲン菜と豆腐のスープ ～ みかん		米、じゃがいも、強力粉、なたね油、片栗粉、花見糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌、チーズチーズ、粉チーズ	みかん、玉葱、大根、きゅうり、人参、ねぎ、チングンサイ、だけのこ、こんぶ、干し椎茸、にんにく、生姜	飲むヨーグルト ピスケット じゃが芋ポンデケージョ カミカミわかめ 牛乳(幼・乳)
O8	ロールパン ～ 鮭の洋風焼き 木 グリーンサラダ ～ かぼちゃスープ	バナナ	ロールパン、ピーフン、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、ごま油、干し芋	牛乳、さけ、鶏肉、豚ひき肉、生クリーム、粉チーズ	みかん天然果汁、パナ、かぼちゃ、玉葱、レタス、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ビーマン、人参、葉ねぎ	牛乳(幼・乳) 干し芋 焼киピーフン みかんジュース
O9	ごはん(ラップおにぎり) ～ 鶏肉の香味焼き 金 大豆と昆布の煮物 ～ しらす和え	春菊と生揚げの味噌汁 柿	米、小麦粉、さつまいも、無塩バター、花見糖、米ポーロ	鶏肉、生揚げ、卵、味噌、大豆(乾)、しらず干し、牛乳	かき、玉葱、もやし、ほうれんそう、りんご、板こんにゃく、しゅんきく、人参、早煮昆布、焼きのり、生姜、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳) 米ポーロ りんごとさつま芋のケーキ 牛乳(乳児)
O10	サンドイッチ ～ (卵、ツナ、ジャム) 土 ポテトコロッケ ～ コーンスープ	みかん	食パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、薄力粉、油、ビスケット、せんべい	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、人参、ジャム、ねぎ、にんにく	みかん、玉葱、コーンクリーム、人参、ジャム、ねぎ、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ 牛乳(乳児)
O11	きびごはん ～ ぶりのてりやき 月 きんぴらごぼう ～ 磨和え	なめこの味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、黒糖、花見糖、きび、なたね油、ごま油、ガルバ	ぶり、木綿豆腐、卵、味噌、牛乳	オレンジ、ごぼう、キャベツ、こまつな、玉葱、なめこ、人参、葉ねぎ、ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳) クラッカー マーラカオ 牛乳(乳児)
O12	食パン(ジャム&マーガリン) ～ 鶏肉のパジル焼き 火 花野菜のカレーソテー ～ 春雨スープ	バナナ	食パン、さつまいも、マーガリン、はるさめ、マープルシロップ、無塩バター、ごま油、せんべい	鶏肉、木綿豆腐、チーズ、牛乳	パナ、カリフラワー、人参、ブロッコリー、玉葱、チングンサイ、いちごジャム、ねぎ、にんにく、生姜、干し椎茸	牛乳(幼・乳) センペイ 牛乳(乳児)



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	血や肉や骨になるもの			
15	やきそば ～ かぼちゃサラダ 水 アーサ汁 ～ りんご	蒸し中華蕪、米、マヨネーズ、なたね油、野菜かりんとう	豚肉、あらはんぱん	りんご、かぼちゃ、玉葱、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、ビーマン、干しふどう、ごまつな、しめじ、えのきだけ、あおさ、あおのり、こんぶ(だし用)	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう きのこの炊き込みご飯 牛乳(乳児)	
16	人参ごはん ～ タラの醤油揚げ 木 煮豆(金時豆) ～ 梅おかか和え	大根と油揚げの味噌汁 みかん	米、フランズパン、小麦粉、花見糖、マーガリン、コッペパン、ビスケット	たら、いんげんまめ(乾)、味噌、油揚げ、加糖練乳、かつお節、牛乳	みかん、白菜、大根、人参、ほうれんそう、玉葱、ごま、うめ干し、あおのり	牛乳(幼・乳) ピスケット ミルクマーガリンサンド 牛乳(乳児)
17	あんかけチャーハン ～ ちくわときゅうりのサラダ 金 ニラのスープ ～ バナナ		米、片栗粉、なたね油、ごま油、せんべい、ホーロー	ヨーグルト、鶏肉、生揚げ、サラダチクわ	バナナ、きゅうり、人参、チングンサイ、だけのこ、もやし、玉葱、コーン、にら、ごま、生わかめ、干し椎茸、生姜	牛乳(幼・乳) 米ボーロ せんべい ヨーグルト 麦茶
18	ドライカレー ～ キャベツのさっぱり和え 土 きのこのスープ ～ オレンジ		米、押麦、油、花見糖、せんべい、チーズドック	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム	玉葱、オレンジ、キャベツ、人参、もやし、チングンサイ、しめじ、きゅうり、えのきだけ、コーン、すりおろしりんご缶、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) センペイ チーズドッグ 牛乳
20	ごはん ～ さわらの西京焼き 月 いそ煮 ～ 柿なます	すまし汁 みかん	米、コッペパン、花見糖、鮎、花見糖、なたね油、ピスケット	牛乳、さわら、さつま揚げ、油揚げ、味噌、きな粉	みかん、大根、かき、玉葱、人参、こまつな、きゅうり、いんげん、ひじき、干し椎茸、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット きなこ揚げパン 牛乳(幼・乳)
21	チキントマトパスタ ～ さつま芋のサラダ 火 イタリアンスープ ～ りんご		スマグティ、米、さつまいも、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、花見糖、せんべい	鶏肉、卵、ダイスチーズ、ベーコン、粉チーズ、牛乳	りんご、玉葱、トマト水煮、人参、キャベツ、しめじ、むきえだまめ、ブロッコリー、トマトピューレ、コーン、焼きのり、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ ラップおにぎり 牛乳(乳児)
22	雑穀ごはん ～ すき焼き風煮 水 れんこんゆすごま和え ～ かぼちゃの味噌汁	オレンジ	米、小麦粉、花見糖、なたね油、押麦、雑穀ミックス、干し芋	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、焼き豆腐、牛乳、生クリーム、卵、味噌、油揚げ	オレンジ、玉葱、白菜、かぼちゃ、きゅうり、れんこん、しらいたき、ほうれんそう、バナナ、人参、えのきだけ、いちご、みかん缶、いんげん、ゆず果汁、ごま	牛乳(幼・乳) 干し芋 ホットケーキ 飲むヨーグルト
23	里芋ごはん ～ カレイの変わりソース 木 ピーフンソテー <sup>～ もずくスープ</sup>	パナ	米、里芋、マカロニ、ピーフン、マヨネーズ、牛乳	かれい、木綿豆腐、ハム、かつお節、牛乳	パナ、玉葱、キャベツ、もずく、人参、チングンサイ、ピーマン、こんぶ、あおのり	牛乳(幼・乳) ウエハース お好みマカロニ カミカミ昆布 牛乳(乳児)
24	ツリーピザトースト ～ 薙だるまポテト 金 カミカミリースサラダ ～ コーンチャウダー	いちご&オレンジ ～	ナン、じゃがいも、無塩バター、ピザチーズ、ベーコン	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、ベーコン	玉葱、オレンジ、人参、コーンクリーム、いちご、コーン、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、切り干し大根、おかひじき、にんにく、焼きのり	牛乳(幼・乳) 米ボーロ クリスマスゼリー 星せんべい 麦茶
25	鶏ごぼうごはん ～ わかめサラダ 土 ほうれん草と豆腐の味噌汁 ～ バナナ		米、押麦、花見糖、せんべい、ワッフル	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、チーズ、味噌	パナ、レタス、ほうれんそう、玉葱、きゅうり、コーン、ごぼう、人参、さやえんどう、カットわかめ、生姜	牛乳(幼・乳) センペイ 南瓜ワッフル 牛乳
27	ごはん ～ めだいの香味焼き 月 さつまいものレモン煮 ～ 野菜のおひたし	かぶの味噌汁 りんご	米、さつまいも、薄力粉、花見糖、なたね油、ビスケット	めだい、味噌、なたね油、牛乳、油揚げ、かつお節	りんご、白菜、パナ、ごまつな、かぶ、玉葱、人参、干しふどう、かぶ、葉、ねぎ、レモン果汁、すりごま、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット パナココアパンケーキ 牛乳(乳児)
28	中華菜めし ～ 春雨サラダ 火 豆腐とえのきのスープ ～ みかん		米、はるさめ、無塩バター、焼麸、グラニュー糖、花見糖、ごま油、せんべい	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、ハム	みかん、ごまつな、玉葱、人参、きゅうり、えのきだけ、葉ねぎ、干し椎茸	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう 手作り麩漬子 ヨーグルト 麦茶

&lt;平均摂取量&gt; 幼児: 602Kcal 乳児: 558Kcal

※献立は、入荷の都合により変更になる場合があります。