

きゅうしよぐだより

12月号

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、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か月。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、コロナ対策にも「手洗い」が有効。とくにトイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗うことが大切です。寒さやウイルスに負けず、元気にすごして新しい年を迎えましょう。

調理保育&ミニ調理

栽培したお野菜を美味しく食べました!!

くま組さんでは、芋掘りのさつま芋を使って「スイートポテト」作り、ばんだ組さんでは、菜園で育てている春菊を使って「春菊フリッツ」作りをしました。また、うさぎ組さんではミニ調理。お部屋で育てた椎茸を「チーズ焼き」や「味噌汁」で味わいました。



さつま芋つぶし!



フリッツを細長くのばしています

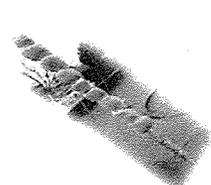


しいたけ以糧! 小さくちぎりました

給食の時に
お味見です!

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」を焼きました。細長くのばした生地を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ていきます



炭火でじっくり焼きます

作ってみませんか?

★レシピ★

- <材料> ☆小枝パン2本分
・ホットケーキミックス 200g (パルシステムで購入)
・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(冬至メニュー)

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。

もちつき体験

今月9日に、もちつきを行いました。もち米を蒸して、うすつきねでおもちつきをして食べる予定です。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。



おなかをこわした時の食事

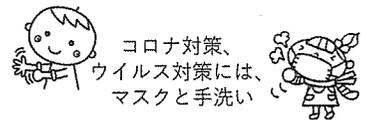
寒くなり、体調も崩しがちな季節。下痢は子どもによくみられる症状ですが、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過をよく観察し、心配のない下痢なのか、治療を受けた方がよい下痢なのか見極め、便だけではなく他の症状が重なっていないか、全体の様子にも注意しましょう。年間を通じてノロウイルスは年間を通じて発生しています。

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>

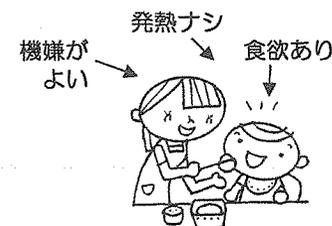
- *消化不良
- *心因性
- *ウイルス
- *細菌の感染
- *アレルギー



	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、ぶき、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

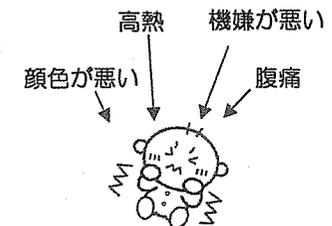
おなかをこわしているけれど...

様子をみていい場合



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。

2022年12月

予定献立表



太陽の子保育園

Table with columns: 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. Rows include items like ねぎだっぶりじゃこパスタ, ごはん(ラップおにぎり), あんかけチャーハン, etc.

Table with columns: 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. Rows include items like 里芋ごぼん, タンメン, 鶏ごぼろピラフ, etc.

<平均摂取量> 幼児: 590Kcal 乳児: 536kcal

※献立は、入荷の都合により変更になる場合があります。