



稲田保育園

平成 27 年 12 月

今年も残すところ後1ヶ月となりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、風邪やインフルエンザ、などの病気が流行る季節です。日頃から病気対策には十分気を付けていることとは思いますが、寒くなると病気に対する抵抗力も落ちてきますので食事や睡眠、衛生面などに気を配り、年末年始を元気に過ごしたいですね。

## 寒さに負けない体をつくろう…風邪を引かないために

寒さに負けない強い体をつくるには、体の免疫力や抵抗力をつけることが大切です。

### たんぱく質

筋肉、血液、臓器など大切な組織をつくり、病気やけがに対する抵抗力を高め、体力を回復させます。また体を温める働きがあります。魚、肉、卵、大豆製品などに多く含まれています。



### ビタミンC

免疫物質をつくる時に必要な栄養素です。寒さのストレスから体を守り、体の抵抗力を高めます。果物、野菜、芋類に多く含まれています。体内に蓄えておけないので毎日とりましょう。



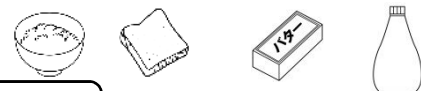
### 温かい食べ物

当たり前のようですが、寒い時には暖かい物を食べるのが効果的です。血行もよくなり体温を上げてくれます。



### 炭水化物と脂肪

体を動かす燃料になります。脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。炭水化物はご飯、パン、麺類など、脂肪は油、バター、マヨネーズなどに多く含まれています。



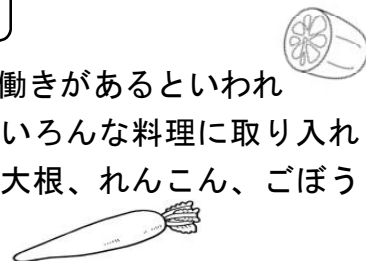
### ビタミンA

風邪などのウイルスは鼻や、喉の粘膜に付き感染します。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする働きがあります。人参やほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなどに多く含まれています。



### 根菜類

体を温める働きがあるといわれています。いろいろな料理に取り入れましょう。大根、れんこん、ごぼうなど。



寒さに負けないぞ！



## ノロウイルスに注意！！

冬場に多い食中毒がノロウイルスです。



人から人への感染や汚染された食品、水などからも感染します。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。最近では調理した人が感染していて、その人を介して二次感染する事例が増えています。家庭でも十分気を付けて下さい。

手洗い…外出後、トイレの後、調理の前、食事の前は石鹸でよく洗う。

加熱…二枚貝の生食は避け、火を通して食べる。85℃～90℃90秒以上加熱が有効で中心までしっかり火を通す。

調理器具の洗浄…毎日洗浄を徹底して行う。

※アルコールでは完全に死滅できません。

塩素系の漂白剤などが有効です。(保育園の健康便り 11月号を参考にして下さい)

# 予定献立表

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	火	ごはん 魚のホイル焼き リヨネーズポテト 味噌汁 みかん		牛乳 ミニクロワッサン	 <h3>寒さに負けない食事</h3> <p>木枯らしが吹く日もあり、寒くなってきました。体が温まる温かい食事食べて、元気に過ごしましょう。</p>
2 ・ 16	水	カレー(ライス) 根菜サラダ りんご		お茶 あんかけうどん みかん	
3 ・ 17	木	ごはん 魚の唐揚げ 甘酢和え 味噌汁 みかん		牛乳 星たべよ チョコイス	<h3>12月22日は冬至です</h3> <p>冬至は、一年中で一番昼の時間が短い日です。 かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、地方によってもち、団子、小豆かゆ、こんにやくなど様々な食べ物を食べ、無病息災を祈る習わしがあります。</p>
4 ・ 18	金	ジャムサンド オムレツのミートソースかけ フレンチサラダ 白菜のクリームスープ		牛乳 大学芋	
5 ・ 19	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 味噌汁 りんご		牛乳 胡麻せんべい クッキー	
7 ・ 21	月	ごはん 豚だいたいこん じゃがいもの磯和え 清汁 りんご		牛乳 オートミールバー	<h3>冬至にかぼちゃを食べるのは？</h3>  <p>かぼちゃには皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンと、風邪などの感染症を予防するビタミンCが含まれています。 夏が旬のかぼちゃですが、保存性が良いため、昔の人の生活の知恵で、野菜が少なくなる冬にかぼちゃを食べることで、不足するビタミンなどを補ったのでしょう。 保育園では、かぼちゃを含め煮にさせていただきます。</p>
8	火	ごはん シューマイ ひじきの炒り煮 味噌汁 みかん		牛乳 甘辛せんべい クリームサンド クラッカー	
9	水	ごはん レバーのカレー揚げ 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁 りんご		牛乳 くずもち	
10 ・ 24	木	ロールパン 豆乳マカロニグラタン 青菜としらすのサラダ コーン入り野菜スープ みかん		のむヨーグルト 塩味せんべい 干いも	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>魚の ホイル焼き</h3>  </div> <div style="width: 45%;"> <h3>&lt;材料&gt; 4人分</h3> <p>むきがれい 4切 (320g) 酒 大さじ1/2 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 人参 小1本 玉ねぎ 中1/2個 えのきだけ 小1袋 油 大さじ1弱 塩・こしょう 少々 しょう油 少々</p> </div> </div> <h3>&lt;作り方&gt;</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>① むきがれいは流水で洗い、水切りし、酒、塩、こしょうで下味をつける。</li> <li>② 人参・玉ねぎは千切り、えのきだけは食べやすい大きさに切る。</li> <li>③ 鍋に油を熱し、②を炒め、塩、こしょう、しょう油で調味する。</li> <li>④ アルミホイルを魚を包める程度の大きさに切る。</li> <li>⑤ ④の中央に①の魚を置き、その上に③の野菜をのせ、アルミホイルで包む。</li> <li>⑥ 天板に⑤を並べ、180～200℃のオーブンで15～20分焼く。</li> </ol>
11 ・ 25	金	ごはん 魚の重ね煮 白和え 味噌汁 りんご		牛乳 カレー蒸しパン	
12 ・ 26	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 みかん		牛乳 揚げせんべい ソフトビスケット	
14 ・ 28	月	ごはん 中華風煮込み 茹で野菜のマヨネーズ添え わかめスープ みかん		牛乳 黄名粉クッキー	
22	火	けんちんうどん(汁) ひじき入り卵焼き かぼちゃの含め煮 みかん		牛乳 タやけごはん	
参考 献立		二色サンド ローストチキン ポテトサラダ コンソメジュリアン いちご		牛乳 カナッペ	

