



まゆしよくだより



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、空気も乾燥してくるので、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。予防のためには「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。体調に気をつけて、もちつき会、クリスマスそして、新しい年を迎えましょう！



- *6日 お誕生日会
- *13日 おもちつき会
- *20日 調理保育(つき)
- *25日 クリスマス会



おなかをこわした時の食

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は、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、また便だけではなく、全体の様子にも注意しましょう。



急性の下痢では、弱った腸の機能が完全に戻るまでに、5～10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。

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



etc...

年間を通じて、ノロウイルスが急増しています。

	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、ラーメン
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)
肉類	脂肪の少ない肉 (とりささ身など)	脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコン、ソーセージなど)
豆類	豆腐、高野豆腐など	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中止)
卵類	卵(半熟～ゆでたまご)	油で揚げた卵、すじこ、たらこ
野菜類	柔らかく煮た野菜 (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、ふき、れんこん等) 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)	砂糖漬けの果物、みかん、梨、いちご いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	番茶、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、 砂糖、油脂類、菓子類



12月22日は冬至！

冬至は1年中で1番日が短い日です。この日は太陽が最も南にくる時期で、これから先はまた日が長くなっていきます。

世界の各国では、冬至を太陽の誕生日と考えるところが多く、これがお正月やクリスマスにつながっています。

冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにゃくを食べる風習が残っています。一部地方では、

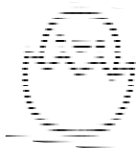
れんこん、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるとも言われています。これは冬になり、めずらしくなった野菜をお供えするという意味からきています。

また、風邪をひかないように、ゆず湯に入る習慣もあります。寒い時はかぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜を食べ、風邪を予防するといった昔の知恵を感じられますね。

12月20日の保育園の給食もこんにゃくやかぼちゃを使ったメニューになっています。ぜひお子様と一緒にサンプルケースをご覧ください。



☆☆☆おすすめレシピ☆☆☆



<おから入りチキンナゲット>

おうちでも手作りナゲットを作ってみませんか？



材料(大人2人、こども2人)

- ・おから 140g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 50g(1/4ケ)
- ・じゃがいも 50g(1/3ケ)
- ・たまご 30g
- ・片栗粉 小さじ6(18g)
- ・牛乳 小さじ3(15g)
- ・塩 2g
- ・ケチャップ 小さじ2(10g)
- ・中濃ソース 小さじ1(5g)

作り方

- ①玉ねぎをみじん切り、じゃがいもはすりおろしておく。
- ②おから・ひき肉・①・牛乳片栗粉を混ぜ、よくこねる。
*固さは牛乳・片栗粉で調節する。
- ③手で握り、フォークを使って小判型に形成して、油で揚げる。
- ④きつね色に揚がったら完成！
- ⑤中濃ソースとケチャップでソースを作り、つけて食べる。



<レバーとさつまいものからめ煮>

レバーが苦手でもおいしく食べられるメニューです！

材料(大人2人、こども2人)

- ・鶏レバー 130g
- ・にんにく 2g
- ・酒 小さじ1(5g)
- ・しょうゆ 小さじ2(12g)
- ・片栗粉 大さじ2(18g)
- ・さつまいも 150g
- ・酒 小さじ1(5g)
- ・みりん 小さじ1弱(4g)
- ・砂糖 小さじ2(6g)
- ・しょうゆ 小さじ2弱(10g)
- ・さやいんげん 15g

作り方

- ①鶏レバーにすりおろしたにんにく・酒・しょうゆで下味をつける。
- ②さつまいもは乱切りにして、素揚げする。
- ③①に片栗粉をまぶして、揚げる。
- ④*の調味料を煮立てて、タレを作る。
- ⑤②③を混ぜ、④で和える。

*



11月の給食のメニューの中でも大人気のメニューでした！