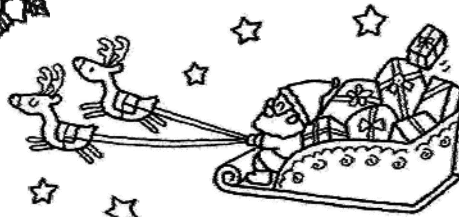




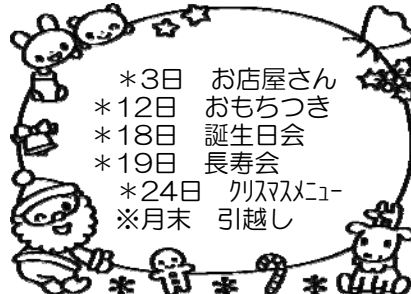
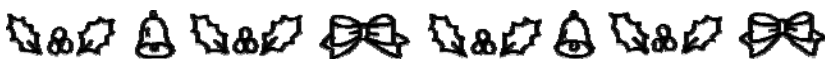
きゅうしょくだより



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。寒さに負けず元気にすごし、新しい年を迎えましょう。



寒いけど...冷たいけど

しっかり手洗い



寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

この季節の手洗いは、食中毒予防だけではなく、風邪を始めとする他の感染症も減らすことができるのです。

手洗いのポイント



手をぬらして、石けんを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。とくに指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、キレイなタオルやペーパータオルでふきます。



手の汚れは、健康な人の手のひら中央1cm²当り、何と450万個！の菌が、また大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着しているという報告も...これらの菌は軽い水洗いではなかなか落ちないのです。

けっこう汚いんだ



手は、物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しているのです。

みんなで調理！「芋煮会」

先月5日、旬のさつまいもを使った「芋煮会」を行い、ペンギん組～つき組まで、それぞれのクラスで野菜をちぎったり切ったりしました。前日、つき組で買い物へ行き材料を購入。当日、ペンギん組では「小松菜」、うさぎ組では「しめじ」、ことり組では「こんにゃく」と「油揚げ」を食べやすい大きさにちぎりました。はな組では、牛乳パックで作った包丁を使って豆腐を切ったり、食事用のナイフで軽く蒸かしたさつまいもを切りました。つき組では、包丁を使い、大根、人参、ねぎ、さつまいもを切りました。そして、各クラスから材料を園庭に運び、大きなお鍋でグツグツ煮て、お味噌を加えて完成！園庭に机を並べ、みんなで作った豚汁を「いただきます！」いつもよりもたっぷり作った豚汁、おかわりに行列ができ、あっという間に空っぽのお鍋になっていましたね。



煮干してだしをとっているんだよ～



順番に材料を入れます！





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。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、いためられ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

おなかをこわしているけれど・・・

様子をみていい場合

発熱ナシ
機嫌がよい
← 食欲あり
便の回数も少ない
(軟便程度)

早めの診察が必要な場合

高熱
機嫌が悪い
顔色が悪い
腹痛
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。