



発行日 令和元年 11月 29日  
しらほ宮根台保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、普段の生活や食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

## ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は、人からのものがほとんどと言われています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を引き起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された食べ物を生または十分加熱をしないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。家庭でも十分気をつけましょう。

◎手洗い  
トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗いましょう。

◎食材の加熱  
二枚貝の生食は避け、火を通してから食べましょう。ノロウイルスは、85℃以上1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。

◎調理器具の洗浄・除菌  
毎日の洗浄を徹底して、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

アルコール消毒ではダメ？  
インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、**ノロウイルスの細菌膜はとでも固いため、アルコール消毒では死滅しません。**調理器具や嘔吐物で汚れたものなどの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた液を使用します。

### 正しい手洗い方法



## 冬至(今年は12月22日)

冬至とは、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。

かぼちゃは別名「なんきん」で連盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べものになりました。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進して、体を温めて風邪を予防してくれます。

ご家庭でもかぼちゃ料理を食べて、ゆず湯に入り、風邪に負けない体づくりをしましょう♪

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

・**下痢**・・・刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

・**便秘**・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

・**発熱**・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

## 12月の献立

未満児・以上児クラス

曜	献立	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	カレーライス、チンゲン菜のしらすサラダ、オレンジ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、しらす干し、〇卵(黄)、〇牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	牛乳 チョコパイ
03火	御飯、野菜スープ、豚肉と玉ねぎの炒めもの、にんじんと豆腐のサラダ、牛乳	米、さつまいも、〇食パン、砂糖、油、〇マーガリン、片栗粉	〇牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、納ごし豆腐、〇あずき(ゆで)、すりごま、淡色みそ、〇牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ねぎ、ピーマン、コーン缶	牛乳 小倉トースト
04水	五目うどん、小松菜ともやしのあえ物、オレンジ、牛乳	生うどん、〇米、砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、〇しらす干し、〇鮭フレーク、〇牛乳	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、しめじ、コーン缶	牛乳 鮭おにぎり
05木	ロールパン、ポークビーンズ、かぼちゃのサラダ、牛乳	ロールパン、じゃがいも、〇白玉粉、マーガリン、はちみつ、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、〇米	〇牛乳、牛乳、〇納ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、だいたず水煮缶詰、ハム、〇きな粉、〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、いちごジャム	牛乳 豆腐団子 きな粉おはぎ(未満児)
06金	牛乳、御飯、すき焼き風煮物、ほうれん草のおひたし、みかん	米、砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、なると、〇牛乳	〇国産ぶどうゼリー、みかん、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、もやし、ねぎ、えのきたけ、オクラ、にんじん	牛乳 ぶどうゼリー
09月	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖	牛乳、ココア プラス、〇牛乳、しらす干し、淡色みそ、かつお節、〇牛乳	ほうれん草、なめこ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	牛乳 おさつスティック
10火	肉丼、みそ汁、バナナ、牛乳	米、砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、淡色みそ、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	牛乳 つぶせんべい
11水	チョコパン、クリームシチュー、ほうれん草のあえ物、牛乳、チーズ	じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、油	牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇卵、チーズ、〇バター、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、〇牛乳	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、〇りんご、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳 アップルパウンドケーキ
12木	菜飯ごはん、けんちん汁、鮭の野菜レモン蒸し、卵の花、みかん、牛乳	米、ごま油、油	〇牛乳、牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、ごま、〇牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、コーン缶、レモン果汁	牛乳 ファイバーヨーグルト
13金	牛乳、御飯、みそ汁、野菜コロッケ、きゅうりとえのきたけの酢の物	米、さつまいも(皮付)、油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇カルピス、淡色みそ、かにかまぼこ、〇ゼラチン、〇牛乳	きゅうり、〇みかん缶、えのきたけ、ねぎ	牛乳 カルピスゼリー
14土	わかめうどん、チーズ、牛乳	ゆでうどん	牛乳、チーズ、油揚げ	にんじん、生わかめ	ミニエビまるせんべい ヤクルト
16月	カレーライス、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油	〇牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	牛乳 クリームワッフル
17火	御飯、みそ汁、肉じゃが、白菜とほうれん草の磯あえ、牛乳	じゃがいも、米、油、砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、油揚げ、〇牛乳	はくさい、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、〇みかん缶、さやえんどう、焼きのり、カットわかめ	牛乳 フルーチェ
18水	親子丼、みそ汁、キャベツサラダ、いちご、牛乳	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、ごまドレッシング、砂糖	〇牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ、〇ピザ用チーズ、〇牛乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、〇コーン缶、きゅうり、ねぎ、葉ねぎ、にんじん	牛乳 コーンチーズトースト
19木	御飯、かぼちゃのほうとう風、凍り豆腐と鶏肉の煮物、小松菜のおかかあえ、牛乳	米、ワンタンの皮、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、淡色みそ、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、かつお節、〇牛乳	こまつな、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、黒きくらげ	牛乳 かぼちゃプリン
20金	<b>お弁当の日</b>				牛乳 ヨーグルト あられ
21土	お子様スバゲティ、チーズ、牛乳	マカロニ・スバゲティ、油	牛乳、チーズ、ツナ油漬缶	トマトピューレ、たまねぎ、こまつな	水族館クッキー ヤクルト
23月	牛乳、五目おこわ、みそ汁、豆腐の野菜煮、白菜のお浸し	〇食パン、米、もち米、砂糖、油	〇アシドミルク、牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、〇ピザ用チーズ、淡色みそ、ゆでくり、〇ウインナー、かつお節	はくさい、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ごぼう、〇たまねぎ、〇コーン缶、〇ピーマン、いんげん、干しいたけ、にんにく、こなんぶ(だし用)	ヨーク ピザトースト
24火	★お誕生日会★ ジャムサンド、コンソメスープ、フライドチキン、ブロッコリーサラダ、フルーチェ、牛乳	食パン、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ味付缶、〇牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いちご、マーマレード、いちごジャム、ブロッコリー、にんにく、しょうが	牛乳 ケーキ
25水	牛乳、御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮	米、〇小麦粉、〇グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、ぶり、〇無塩バター、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、〇卵(黄)、牛乳、〇牛乳	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、しょうが	牛乳 チョコチップクッキー
26木	御飯、かき玉汁、和風ハンバーグ、キャベツの酢の物、バナナ、牛乳	米、〇小麦粉、片栗粉、〇油、砂糖、油、パン粉	〇牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、〇豚肉(もも)、〇卵、〇干しえび、〇かつお節、〇牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、〇キャベツ、だいこん(おろし)、にんじん、〇ねぎ、ねぎ、にら、〇あおのり	牛乳 お好み焼き
27金	ハヤシライス、ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、ごま、牛乳、〇牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん、コーン缶	牛乳 プリン りんごゼリー(未満児)

\* : ◎は10時おやつ ○は午後おやつ

\* 献立は都合により変更する場合があります



発行日 令和元年 11月 29日  
しらは宮根台保育園



離乳食

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、普段の生活や食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は、人からのものがほとんどと言われています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を引き起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された食べ物を生または十分加熱をしないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。家庭でも十分気をつけましょう。

◎手洗い

トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗いましょう。

◎食材の加熱

二枚貝の生食は避け、火を通してから食べましょう。ノロウイルスは、85℃以上1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。

◎調理器具の洗浄・除菌

毎日の洗浄を徹底して、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

アルコール消毒ではダメ??

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、**ノロウイルスの細菌膜はとても固いため、アルコール消毒では死滅しません。**調理器具や嘔吐物で汚れたものなどの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた液を使用します。



冬至(今年は12月22日)

冬至とは、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。

かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べ物になりました。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進して、体を温めて風邪を予防してくれます。

ご家庭でもかぼちゃ料理を食べて、ゆず湯に入り、風邪に負けない体づくりをしましょう♪

便秘の原因とは?

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。



日付	モグモグ期 (7, 8ヵ月)	カミカミ期 (9~11ヵ月)	バクバク期 (12~18ヵ月)	
		昼食	昼食	おやつ
02月	シチュー、チンゲン菜のしらすサラダ、オレンジ	シチュー、チンゲン菜のしらすサラダ、オレンジ	シチュー、チンゲン菜のしらすサラダ、オレンジ	ハイハイ
03月	全粥、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮物、にんじんと豆腐のサラダ	軟飯、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮物、にんじんと豆腐のサラダ	御飯、野菜スープ、豚肉と玉ねぎの炒めもの、にんじんと豆腐のサラダ	スティックパン
04月	五目うどん、小松菜ともやしのあえ物、オレンジ	五目うどん、小松菜ともやしのあえ物、オレンジ	五目うどん、小松菜ともやしのあえ物、オレンジ	鮭おにぎり
05月	食パン粥、肉団子のトマト煮、かぼちゃのサラダ	食パン、肉団子のトマト煮、かぼちゃのサラダ	食パン、肉団子のトマト煮、かぼちゃのサラダ	きな粉おはぎ(未満児)
06月	全粥、すき焼き風煮物、ほうれん草のおひたし、みかん	軟飯、すき焼き風煮物、ほうれん草のおひたし、みかん	御飯、すき焼き風煮物、ほうれん草のおひたし、みかん	ぶどうゼリー
09月	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト	しらす丼、なめこみそ汁、ヨーグルト	ハイハイ
10月	そぼろ丼、みそ汁、バナナ	そぼろ丼、みそ汁、バナナ	肉丼、みそ汁、バナナ	ハイハイ
11月	食パン粥、シチュー、ほうれん草のあえ物	食パン、シチュー、ほうれん草のあえ物	食パン、シチュー、ほうれん草のあえ物	アップルパウンドケーキ
12月	全粥、けんちん汁、鮭の野菜レモン蒸し、卵の花、みかん	菜飯軟飯、けんちん汁、鮭の野菜レモン蒸し、卵の花、みかん	菜飯ごはん、けんちん汁、鮭の野菜レモン蒸し、卵の花、みかん	ファイバーヨーグルト
01月	全粥、みそ汁、野菜の煮物、きゅうりとえのきたけの酢の物	軟飯、みそ汁、野菜の煮物、きゅうりとえのきたけの酢の物	御飯、みそ汁、野菜の煮物、きゅうりとえのきたけの酢の物	カルピスゼリー
02月	わかめうどん、オレンジ	わかめうどん、オレンジ	わかめうどん、オレンジ	ヨーグルトハイハイ
03月	ミルクリゾット、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー	ミルクリゾット、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー	ミルクリゾット、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー	幼児用お菓子
04月	全粥、みそ汁、肉じゃが、白菜とほうれん草の磯あえ	軟飯、みそ汁、肉じゃが、白菜とほうれん草の磯あえ	御飯、みそ汁、肉じゃが、白菜とほうれん草の磯あえ	フルーチェ
05月	そぼろ丼、みそ汁、キャベツサラダ、りんご	そぼろ丼、みそ汁、キャベツサラダ、いちご	親子丼、みそ汁、キャベツサラダ、いちご	ジャムトースト スティックパン
06月	全粥、かぼちゃのみそ汁、豆腐と鶏肉の煮物、小松菜のおひたし	軟飯、かぼちゃのみそ汁、豆腐と鶏肉の煮物、小松菜のおひたし	御飯、かぼちゃのみそ汁、豆腐と鶏肉の煮物、小松菜のおひたし	かぼちゃプリン
07月	うどん、キャベツのおひたし、オレンジ	うどん、キャベツのおひたし、オレンジ	うどん、キャベツのおひたし、オレンジ	ヨーグルトハイハイ
08月	お子様スバゲティー、オレンジ	お子様スバゲティー、オレンジ	お子様スバゲティー、オレンジ	ヨーグルトハイハイ
09月	御飯、みそ汁、豆腐の野菜煮、白菜のお浸し	御飯、みそ汁、豆腐の野菜煮、白菜のお浸し	御飯、みそ汁、豆腐の野菜煮、白菜のお浸し	スティックパン
10月	★お誕生日会★ 食パン粥、スープ、鶏団子の甘煮、ブロッコリーサラダ、ヨーグルト	食パン、スープ、鶏団子の甘煮、ブロッコリーサラダ、ヨーグルト	ジャムサンド、コンソメスープ、鶏団子の甘煮、ブロッコリーサラダ、ヨーグルト	ホットケーキ
11月	全粥、みそ汁、カレイの煮魚、かぼちゃの甘煮	軟飯、みそ汁、カレイの煮魚、かぼちゃの甘煮	御飯、みそ汁、カレイの煮魚、かぼちゃの甘煮	クッキー
12月	全粥、すまし汁、蒸しハンバーグ、キャベツの酢の物、バナナ	軟飯、すまし汁、蒸しハンバーグ、キャベツの酢の物、バナナ	御飯、かき玉汁、蒸しハンバーグ、キャベツの酢の物、バナナ	幼児用お菓子
01月	シチュー、ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ	シチュー、ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ	シチュー、ブロッコリーのごまサラダ、オレンジ	りんごゼリー(未満児)

赤ちゃんおやつ

\* : ◎は10時おやつ ○は午後おやつ

\* 献立は都合により変更する場合があります