



平成29年 6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

*** 家庭でできる食中毒対策 ***

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。家庭でのちょっとした対策、実践しましょう。

- (1) 買物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他のものと区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。



食中毒予防の4原則 「細菌をつけない、ふやさない、やっつける、もちこまない」

つけない



清潔・・・手洗いの励行
包丁・まな板・ふきん
などの殺菌・消毒
台所の整理整頓
ハエ・ゴキブリの駆除

ふやさない



迅速・・・冷蔵庫・冷凍庫は
過信しない。調理後は
すぐに食べる。
食品の消費期限・
品質保持期限の確認

やっつける



加熱又は冷却・・・
十分に加熱する。
冷蔵庫は4℃以下、
冷凍庫は-15℃以下で
細菌がふえるのを抑える

もちこまない



食中毒予防の基本は、手洗いです！

*** 保護者の皆様へ ***

『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』について

「給食で使っていけない食材や、切り方などの取り扱い、保育の場での食べさせ方の心得・・・などのマニュアルです。

お弁当でのご配慮をお願いしたいため、一部ご紹介します。

ご家庭でも食べ方のマナーを伝えることはとても大切です。命を守ることに繋がります。

- ① 給食での使用を避ける食材（誤嚥・窒息につながりやすいため）
プチトマト 乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類、ラムネ、球形個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いか
- ② 0、1歳児クラスでの提供を避ける食材（咀嚼能力が未熟なため）
えび、貝類、おにぎりの焼きのり（→きざみのりにする）
- ③ 調理や切り方を工夫する食材
 - ・弾力性や繊維が固い食材・・・こんにゃく類（→すべて糸こんにゃくにし、1cmに切る）ソーセージ（→縦半分） えのき、しめじ、まいたけ（→1cmに切る） わかめ（→細かく切る）
 - ・唾液を吸収して飲み込みづらい食材・・・鶏ひき肉のそぼろ煮（豚肉との合いびきで使用したり、又は、かたくり粉でとろみをつける。 茹で卵（→細かくし、なにかと混ぜて使用する。）のりごはん（→もみほぐしてごはん、混ぜる）
- ④ 食べさせる時に特に配慮が必要な食材
 - ・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ（→水分をとってのどを潤してから食べる、つめこみすぎない、よく噛む、口の中に食べ物がある時は話をしない、姿勢を整え、食べることに集中する）
- ⑤ 果物
 - りんご・梨（→離乳食完了期までは加熱して提供） 柿（完了期まではりんごで代用する）





1月の園だより

新年あけましておめでとうございます。昨年1年の園へのご協力とご配慮を心より感謝しております。新しい年を迎え、子どもたちがこの一年、新たな経験や体験を重ねる中でどんな成長を見せてくれるか、とても楽しみです。

保護者の皆様と一緒に子どもたちを見守ってまいりたいと思います。

今月の目標

- ・生活リズムを整え、感染症を予防しながら元気に過ごす。
- ・正月遊びや伝承遊びを保護者や友達と楽しむ。
- ・表現する面白さや喜びを保護者や友達と一緒に感じながら生活発表会へ向け期待を持つ。

今月のうた

- ・たこのうた
- ・ていんさぐぬ花
- ・ヌチドゥタカラ

1月の行事予定

- 5日(金) 新春マラソン大会
 - 12日(金) たこあげ大会
 - 18日(木) 生活発表会リハーサル①(JA小録会館)
 - 23日(火) 生活発表会リハーサル②(JA小録会館)
 - 25日(木) 避難訓練
 - 26日(金) 生活発表会リハーサル③(JA小録会館)
お弁当会
 - 27日(土) 生活発表会
 - 30日(火) 記念撮影
 - 31日(水) お誕生会
- ※ 2月は個人面談予定

1月うまれのおともだち

- たんぼぼぐみ
- 7日 たまよせ ふゆきさん
- 23日 まつだえまさん
- ちゅうりっぷぐみ
- 3日 まえもりあかりさん
- 25日 なかいまあいさん

「正月の朝、御殿に来るように…」

神様の話から始まるお馴染みの話。十二支の順番がどのように決められたのか、猫はどうして選ばれていないのか、等が分かりやすく丁寧に描かれています。また、園では干支を楽しんで覚えるために「十二支の歌」を歌っています。

この機会に親子で、十二支の歌や絵本を読んでお正月休みを過ごしてみませんか。

お知らせとお願い

- ・生活発表会のリハーサルのため、18日(木)、23日(火)、26日(金)は8時30分までの登園をお願いします。発表会当日は、ジャンパーや靴下は保護者で管理してください。
- ・30日(火)の記念撮影の日は、おしゃれ着での登園をお願いします。靴下も持たせて下さい。
- ・お迎えの方がインフルエンザ等の感染症にかかっている時は、玄関外での対応になりますので園の方にご連絡下さい。園でのインフルエンザの感染症が発生した場合、検温37.5からの連絡となりますのでよろしくお願いします。





1月のほけんだより



新年を迎え、はや2週間を過ぎました。お正月気分もすっかり抜け、子どもたちは毎日、元気に園生活を送っています。

このところ寒い日が2・3日続きましたが、今度は暖かくなったり・・・。
こんな時は体調を崩しやすいので、健康管理に留意していきましょう。

背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に動いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのコツ

肌着を着る
(薄100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



ズボンやセーターが
詰まった服を
選ぶ

ズボンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する



後期歯科検診の結果

	本園	分園
虫歯 →	15名	10名

保護者の方へ

「要注意」と診断されているお子様も虫歯に移行している可能性があります。お忙しいとは思いますが、「虫歯」「要注意」と記入されていたお子様は、早めの歯科受診をおすすめします。

治療が終了されましたら、治療報告書の提出をお願いします。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。さらさない。



今年も
よろしく
の願い
します。



1月 おおきくなあれ



すみれ ぐみ
平成29年度 第3号

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声と笑顔とともに0歳児クラスの新しい年が始まりました。新しい年も、子どもたちの笑顔がたえない保育を心がけてまいりたいと思います。また、大きく健やかに成長していく姿を保護者の皆様と共に見守っていきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひします。



ともだちとの関わり

一人遊びからお友だちに関心をもち始め、近寄り顔をのぞきこんだり、身体に触れてみたり、また、「いないいない ばあ」と声をかけたりする姿がみられます。また、持っているおもちゃを「はい！」と渡したり「ど～も」とペコリと頭を下げたりしながらやりとりを楽しんでいます。絵本の内容も覚えて動作をまねしたりとまねっこあそびを楽しんでいます。

保育者の話しかけにもうなずいて応えたり、首をふったり、気になることに指さしや言葉で自分の思いを伝えられるようになってきました。

ハグをすることで子どももママも 幸せホルモン！！

子どもの頃からの、たくさんのハグの習慣、素敵ですね。抱きしめることによって子どもは、ママが考える以上に安心感を得られます。ママからよくハグをしてもらった人は、親になったときに子どもを自然にハグすると思いますよ。ハグをすると、子どもには幸せホルモン、愛情ホルモンが分泌され、幸せホルモン、愛情ホルモンはハグをするママにも出る様です。ハグをすることで、幸せと愛を感じハッピーになりましょうね。



・発表会が近づいてきました。初めての
大舞台、リズムにのって体を揺らせたり
振りや上手にまねっこしたり、毎日毎日
成長です。
子どもたちの元気で可愛い姿を楽しみ
にしている下さいね！！

— 当日の衣装 —

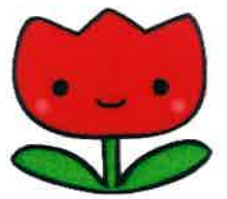
・いちごえTシャツ、黒のズボンを着用
することになりました。
当日は、着用してきて下さい。



・おねがい・

朝の活動は、トイレトレーニングから始まります。
子どもたちは、パンツを自分ではこうとする姿が見られるようになりました。
自分でやろうとする意欲を大切に
見守っていきたいと思います。
着脱しやすい洋服での登園を
お願ひします。

ちゅうりっぷだより



平成29年度 第3号
いちごえ保育園 分園

新年あけましておめでとうございます。子どもたちが作った年賀状が届き、親子で会話がはずんだことと思います。今年も新春マラソン大会に始まったこあげ大会、生活発表会など、たくさんのかたちを経験していきます。子どもたちが主役のちゅうりっぷ組になれるよう、ご家庭と園で力を合わせて行きたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



発表会のお知らせ

今月27日(土)に行われる生活発表会では、劇あそび「どうどのいす」とエイサー「美ゆらちゆらら」をお見せしたいと思っております。「どうどのいす」は絵本で、うさぎさんが作った「どうどのいす」に色々な動物がやってきて、「どうど」の気持ちを素直に受け取って、置いてある食べ物を食べ、「からっまに」してしまえば、あとのひとに「おきのどく」と自分の持っているものを後の人のために置いていくという「どうど」の気持ちをりーする優しいお話です。お楽しみに。

当日の衣装は上がいちごえTシャツ、下は黒ズボン また1/2(月)までに長袖の黒いTシャツをご準備願います。

がんばってます

お着替え

「できない」と言っていた子どもたちも一人で着替え、脱いだ洋服も、たたんでビニール袋に片付けています。ビニール袋の1回結びにも挑戦していますよ。

お箸

数名ずつ、お箸を使ってお食事を食べています。「こんな？」と保育士に聞いて持ち方を確認。保育士が「上手～」と言うと照れくさそうに笑顔をみせて、お箸を使っています。

朝のお散歩

今月から朝のお支度をした後、散歩に出かけています。朝のお散歩は、とても気持ちよく、保護者の方からも「ありがたい」とのお声を頂いています。



「せんせーい、みてーおげがはえてるー」と女の子。その指先を見てみると、なんと... がじゅまるの木でした。

散歩中、段差があったので「段差気をつけてー」と保育士。「段差って2歳児には、わからないよね」とホッリと言うと列の後方から「OOOだんさ わからない～」と男の子。

砂あそびをしていた時、砂煙があったので、砂煙を押さえようと、女の子が遊んでいた砂のバケツに水を少ししたら「わぁー じょうしゅう～」かわいい反応に大笑い。

クリスマス会が始まる前、男の子がお友だちと顔をみ合わせて「たのしみだね」とニコニコ。どの場面もほっこりする素敵な言葉でした。



新年、明けましておめでとうございます



お休み中は楽しく過ごせましたか？この1年でたくさんの成長、表情を見せてくれた子どもたち、今年はどんな姿を見られるかとても楽しみです!!新しい1年が、子どもたちにとって、また保護者の皆様にとって笑顔あふれる1年になりますよう、お祈り申し上げます。今年も宜しくお願いします。



生活発表会で、ゆり組は3つの演目を行う予定です。練習では子どもたち同士、声を掛け合い、教え合う姿も見られますよ。

☆楽器あそび

『きらきら星』に合わせて簡単なリズム打ちを楽しんでいます。鈴・カスタネット・タンバリンを使用します。

☆オペレッタ『うさぎとかめ』

うさぎ・かめの他に、ちょうちょ・アヒルを加えたゆり組オリジナルで行います。リズムあそびで行っているそれぞれの動物の動きを取り入れて、楽しみながら取り組んでいます。

☆おゆうぎ 男子『CHA-LA HEAD-CHA-LA』 女子『A WHOLE NEW WORLD』

おゆうぎは男子、女子に分かれて行います。男子はドラゴンボールの曲に合わせて、空手風にカッコ良く！女子はアラジンの曲に合わせて、リボンを使いプリンセスのように踊ります♪

衣装について

発表会の当日は

☆式服（上着は白のブラウスカ
シャツ、下は黒のズボンかスカ
ート）での登園をお願いします。

また、

・バンダナ（何色でも大丈夫で
す）

・いちごえTシャツ

・黒か紺のズボン

を22日（月）までに持たせて
下さい。

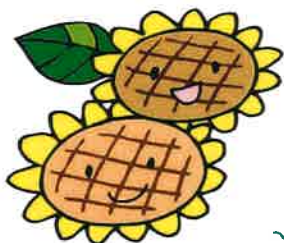


☆12月22日は、ケチャップライスやスープに星型の人参やパンののったクリスマスランチでした♪星型に「わあ～お星様だ!!」と目を輝かせる子どもたち。スープの星を「これパンの香りがするよ!」と1人が言うと、みんなクンクン匂いをし「ほんとだ～!パンの匂いする!」という子どもたち。すると「お星様の香りがする～♪」との声。子どもの想像力は素敵ですね♪

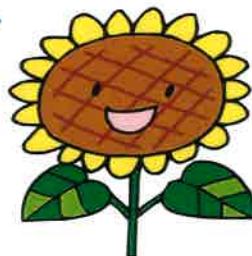
☆朝のお散歩で、園近くの居酒屋【丸元亭】のお魚を見に行きました!!お魚を数えたり、「かめさーん!」と水槽に夢中の子どもたち。すると...「ここで何してる?」との声。見てみるとお店の前にある恵比寿様の置物に数名の子が話しかけていました!「おはようございます!」とあいさつをしたり、話しかける姿に思わずにっこりしました。「何って言ったの?」と聞くと、「何も言わなかった...」と寂しそうな表情の子どもたちでしたが、園に戻ってからも、「おじさんがいたよ!」と話していました♪



つぶやき
思わずにっこりした
子どもたちの言葉です♪



ひまわりだより



平成29年度
第3号
いちごえ保育園
分園

明けましておめでとうございます。ご家庭では、このお正月休みをどのようにお過ごしになりましたか？新しい年を迎え、子ども達の元気な姿を見ると、パワーが湧いてきます。今年度も残すところあと3か月となりました。子ども達と仲良く楽しく元気いっぱいにお過ごしをしたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今月27日には生活発表会が行われます。まだまだ練習中ですが、子ども達の持てる力を十分に発揮できるように支え励ましながら進めていきたいと思っています。ご家族の皆様からも温かい励ましの言葉をかけてあげてくださいね。

生活発表会

生活発表会に向けて日々、練習に励んでいます。ひまわり組は、「ありがとうの花」の合唱・合奏

「うちなーわらべうたあそび」「ブレーメンの音楽隊」のオペレッタ（劇あそび）を行います。合奏は初めて楽器に触れて、どの子もみんな小太鼓やシンバルに興味を示していました。誰がどの楽器をするのかと、相談中です。

ブレーメンの音楽隊は歌をうたいながら進んでいくので、始めに歌を覚えて、それぞれの役になって練習しています。ろば、いぬ、ねこ、おんどり、盗賊、全て子ども達が自主的に役を決めていきました。

「わらべうた」は、漫湖公園の舞台や芝生など環境を変えてやってみると、やる気ができて、さらに元気に歌えるようになってきました。

保育園生活最後の生活発表会。みんなと約束していることは一つ。“みんなの気持ちを合わせて協力してやっぺいこう”です。一人でも違う気持ちだと、バラバラになってしまうから、心や気持ちを一つにして

協力しようねと声をかけて練習しています。



生活発表会の服装について

当日は式服（白い上着やシャツ・黒か紺色のズボン）を着て会場に来てください。

動きやすい白い長そでTシャツと、黒か紺色のズボンを22日までに持たせて下さい。

当日、靴下やジャンパーは保護者に管理して頂きますので宜しくおねがひします。

子どもの姿

★最近はお友達同士の関わりが増え、友達に「今日一緒に遊ぼう！」と朝で声をかけて一緒に遊んでいます。でも、時には「〇〇がいやだ。」などと友達がお傷つくような言葉をかけてしまう事があります。そんな時には、お互いの気持ちを確認して相手が嫌な気持ちになる言葉、自分が言われて嫌な言葉はお友達に言わないようにしようね。と約束をしてまた遊んでいます。

★朝の散歩では、園の周辺をぐるりと回って来たり、古波蔵団地の広場で鬼ごっこをしたり、漫湖公園の舞台で歌をうたっています。

「風が冷た〜い！」「でも気持ちいいね。」「また散歩にいきたい。」と、子ども達がとても喜んでいてます。また、つぎの活動の意欲も湧いていてますよ。

たんぽぽぐみだより

平成 30 年 1 月 4 日
いちごえ保育園分園
担任：国吉 真博
大城 妙子



明けましておめでとうございます。久しぶりに登園してきた子どもたちが元気に挨拶してくれました。友達に会えて喜んでいましたよ。子どもたちの賑やかな声が部屋中に響き渡っています。なんととっても子どもたちの元気が1番の源です。これからも子どもたちと共に大成長していきます。保護者の皆様のお力添えを何卒宜しく申し上げます。

ふだんの姿を伝える生活発表会

子ども達は「できるかな」の曲を流すと胸を叩いたりお尻をフリフリする等、楽しんで踊っています。当日は緊張してパパやママの顔を見たら泣き出してしまう子もいると思いますが、ふだんの楽しんでいる様子をご覧ください。



発表会・・・表現あそび（できるかな？）

二人一組となり、センターで踊ります。子どもたち笑顔で動物達の動きや形などを模倣して楽しんでいます。どの役もこなし後方で踊る子どもたちの姿もみどころですよ。

発表会・・・お遊戯（みつばちダンス）

みつばちの衣装をまとい「シュー」と声を出し片方ずつ左右に手を出す仕草（親指と人差し指がチャームポイント・・・）は練習しようとして声をかけると、保育士の後ろから「シュー」「シュー」と要求する子どもたちです。とてもお気に入りですダンスを楽しんでいますよ。

自分でできるよ！

◎11月6日から子どもたちと朝の支度を始めました。お便り帳、コップ、タオル、お着替えセットをカバンから取り出しています。最初は、カバンの中身を全部出すなど（笑）していましたが、今では保育士と共に取り出していますよ。

子どものつぶやき

♪シャワー中のひとこと

一通り洗い終えたが・・・またもや石鹸で手を洗い「は・ん・た・い・も～」とつぶやき手の甲を洗う仕草に、か・わ・い・い・

♪アンパンマンのうた

アンパンマンはきみさ～とうたうと「ちがう」〇〇と自分の名前をつぶやいていた。名前で歌われると満面の笑顔に、か・わ・い・い・今年度も元気一杯楽しみながら保育していきたいと思います。驚きや発見など伝えたいことを身振り手振りで表現する姿が見られ子どもたちの成長を感じます。

♪飛行機みえた～

高窓から飛行機を見て指さしながら、「あっ！！」と声に出して訴えていた。（子どもの目線から見えるものに感動のひと時）★今年度も元気いっぱい楽しみながら保育していきたいと思います。驚きや発見を身振り手振りで表現する姿が見られ成長を感じます。





幼児食こんだて

☆ 社会福祉法人マリヤ福祉会
いちご保育園 分園

平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。 (作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
4	キーマカレー カリカリきゅうり チーズ わかめスープ みかん		くずもち ミルク	鶏ひき肉 チーズ わかめ	精白米 じゃが芋 きゅうり	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり	19	麦ごはん 納豆みそ 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 みかん		ふかし芋 ミルク 食育の日	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 卵 粉チーズ 豚うす切り肉	精白米 強化麦 そうめん	ねぎ コーン缶 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 みかん
5	◆ 新年のお祝い御膳 ◆ 黒米ごはん 祝いカマボコ 昆布イリチー ほうれん草ツナあえ イナムドゥチ いちご		サーター アングァギー ミルク	赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 厚揚げ	精白米 黒米	刺身昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 干しいたけ 大根	20	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ パナナ		ぼたぼた焼き りんご ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 白菜
6	もずくどんぶり ポテトサラダ 枝豆 みそ汁 りんご		ふかし芋 ミルク	豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり りんご レーズン 枝豆	22	ハヤシライス ポイルウィンナー 温サラダ すまし汁 みかん		ミニマドレーヌ ミルク	鶏もも肉 ウィンナー わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP ブロッコリー
9	七草ごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 みかん		ゴマポッキー ミルク	ツナ缶 ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 みかん	23	沖縄そば 焼きかぼちゃ ヨーグルトサラダ 枝豆		いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば	刺身昆布 かぼちゃ パナナ みかん缶 パン缶 りんご レーズン
10	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう みかん きゅうりの甘酢あえ あおさ汁		ミニキャロット サンド ミルク	白身魚 竹小町 しらす干し わかめ 豆腐 ツナ缶	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ 枝豆 ほんしめじ きゅうり	24	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ ホワイトシチュー いちご		ぜんざい クラッカー ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	ロールパン マカロニス じゃが芋	玉ねぎ パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 人参
11	肉みそパゲティ かぼちゃの煮物 中華スープ パナナ		いなり寿司 ミルク	豚ひき肉	スバゲティ 春雨 精白米 むぎごま	もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ チンゲン菜	25	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん ほうれん草のソテー 春雨スープ みかん		フランスパン ジャムサンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 豚うす切り肉	精白米 強化麦 春雨	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこ 白菜 みかん
12	Feごはん チキン照り焼き 人参シリシリー みそ汁 大豆サラダ りんご		かみかみ 揚げせんべい ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 大豆 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり ニラ	26	おべんとう会		レモンラスク 固形ヨーグルト			
13	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 みかん		亀の甲せんべい パナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ みかん	27	発表会					
15	Feごはん ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 中華スープ きゅうりの甘酢あえ いちご		アップルケーキ ミルク	竹小町 卵 豚もも肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 春雨	鶏みバセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり チンゲン菜	29	Feごはん 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー みかん スライストマト そうめん汁		ちんびん ミルク	豚うす切り肉 ツナ缶	精白米 カルライナス そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく トマト
16	あわごはん さんまのかば焼き ひじきの五目煮 ぐずきり甘酢 野菜入りゆし豆腐 いちご		もずく入り ヒラヤーチー 乳酸菌飲料	さんま開き 豚うす切り肉 卵 わかめ かまぼこ ゆし豆腐	精白米 あわ ぐずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり いちご 人参 キャベツ	30	三色ごはん ひじきのフレンチあえ みそ汁 パナナ		ピザトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 豆腐 わかめ ピザチーズ	精白米 食パン	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 大根 パナナ ホールトマト
17	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 みそ汁 ほうれん草の卵とじ ヨーグルトサラダ 枝豆		揚げパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 卵 Pヨーグルト わかめ	精白米 雑穀	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 パナナ みかん缶 枝豆 大根	31	Feごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 いちご ぐずきりの甘酢あえ もずくスープ		パースデー ケーキ ミルク	白身魚 豚ひき肉 わかめ ハム	精白米 カルライナス ぐずきり	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり もずく えのきたけ ねぎ いちご
18	鶏肉の照り焼き丼 ポテトサラダ みそ汁 みかん		オートミール クッキー ミルク	鶏もも肉 油揚げ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 さやいんげん 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜		★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					



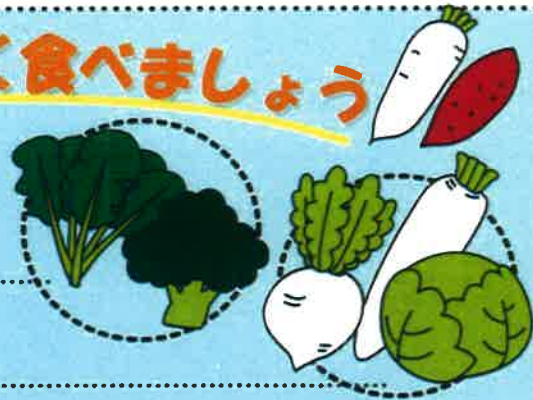


平成 30 年 1 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。



1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。(幼児期は、大人の6~8割が目安!)

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	+	淡色野菜 200g
	プラス	緑黄色野菜 100g
		いも類 100g
		計400g

色 つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加 熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



果 物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べているのは肥満の原因になりかねません。



野菜スープ

材料 (4人分)

ベーコン	1枚
キャベツ	中1枚
たまねぎ	1/4個
にんじん	5cmくらい
コーン	40g
食塩	小さじ1/2
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
コンソメのもと	小さじ1と1/2
水	600cc

作り方

1. ベーコン・キャベツは1cm幅、にんじんはせん切り、たまねぎはスライスする。
2. サラダ油でベーコン、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
3. 水を入れ煮る。
4. にんじんが軟らかくなったら、調味料を入れ、キャベツ、コーンを入れる。
5. 煮立ったら出来上がり。

★冷蔵庫のお掃除にぴったりのスープです。余っている野菜(ほうれん草やしいたけなど)を入れて煮込めば、冷蔵庫もおなかもすっきりします!
★じゃがいもを入れると、とろみが出て、少し違ったスープができます。お試しください。

