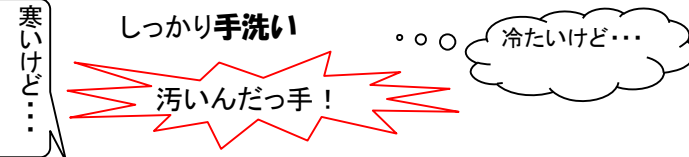


12月

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる。
 今月の目標 ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない。

令和2年11月30日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	ちくぜんに カミカミサラダ	ゆでたまご・ゼリー	丸ぼうろ
2	水	さかなのオーロラソースかけ ごしょくあえ	こぎつねごはん	オレンジ
3	木	にくだんごのスープ わふうジャーマンポテト	おからマフィン	シュガートースト
4	金	かぼちゃのそぼろに なつとう	ヨーグルト・バナナ	米せんべい
5	土	ほうとううどん みかん		
7	月	さかなのみぞれかけ ミネストローネ	にくまん	りんご
8	火	メンチカツ だいこんサラダ	ぎゅうにゅうもち	黒棒
9	水	シチュー だいずのごもくに	キャロットケーキ	リッツ
10	木	さかなのみそに スーミータン	スイートポテト	枝豆
11	金	けんちんじる やきビーフン	カルピスゼリー・おかし	スティックパン
12	土	発表会		
14	月	ハヤシライス になます	アーモンドトースト	フルーチェ
15	火	ひじきとニラのたまごやき カレーマヨサラダ	スノーボールクッキー	せんべい
16	水	こうやのピーナッツまぶし ほうれん草ソテー みそしる	ごまだんご	ゼリー
17	木	さかなのあんかけ ごまあえ	フライドポテト	かりんとう
18	金	ぶたにくとさといものいために やまぶきあえ	カスタードクリームあえ	カステラ
19	土	やきそば みかん		
21	月	誕生会* パンシチュー からあげ サラダ みかん	おたのしみ	ビスコ
22	火	さかなのコーンやき ちゅうかサラダ	ふなやき	卵ボーロ
23	水	いりどうふ いそあえ	カナッペ	ウエハース
24	木	さかなのたつたあげ あまずあえ カリフラワーのポターージュ	いもようかん	バナナ
25	金	すきやきふうに ブロッコリーのサラダ ふりかけ	コーンフレーク・みかん	チーズ
26	土	パン スープ くだもの		
28	月	ぶたじる ツナサラダ	あべかわ	白い風船



この季節の手洗いは食中毒の予防だけでなく、風邪をはじめとする、他の感染症も減らすことができます。



～寒くても、しっかりと！！～
 冷たい水で手を洗うことは子どもにはとても辛くなります。そんな事から指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度のがちです。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。

おなかをこわしたときの食事

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。日ごろ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観察し、全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では痛めた腸の機能が戻るまでに5～10日かかります。下痢の状態や年齢にもよりますが1週間は食事の内容に気を配る必要があります。

食事のポイント

- ★消化の良い食品で軟らかく十分に煮る。
- ★パン、軟飯、粥、うどん消化に良く、ラーメンやハム、ベーコン、ソーセージなど脂肪の多いものは避けましょう。
- ★温かく調理したものをあげましょう。冷たいもの、香辛料は避けます。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分けましょう。
- ★水分補給には、野菜スープ、お茶、白湯等を体調をみながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控えます。
- ★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。
- ★よく噛んで食べる事も大切です。



高野豆腐のピーナッツまぶし【4人分】

- ・高野豆腐・・・4枚
 - ・すりピーナツ・・・40g
 - ・片栗粉・・・適量
 - ・だし汁・・・200ml
 - ・はちみつ・・・大さじ3
 - ・しょうゆ・・・大さじ3
 - ・みりん・・・大さじ3
 - ・砂糖・・・大さじ1
- ①高野豆腐は前日から水に浸しておく。
 - ②絞った高野豆腐を1/4の大きさに切る。
 - ③高野豆腐に片栗粉をまぶす。
 - ④180℃の油で揚げる。
 - ⑤鍋に調味料とだし汁、すりピーナツを入れて火にかける。
 - ⑥揚げた高野豆腐を⑤の調味料に絡ませ盛り付ける。

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。