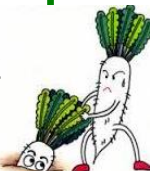
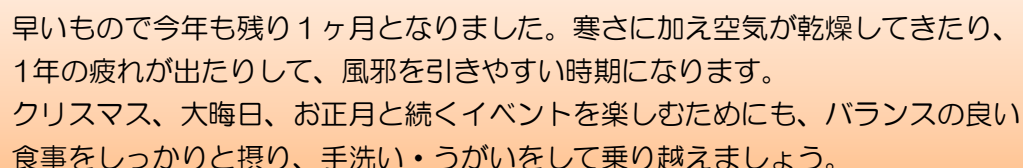


下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ 炒り鶏 ・ 青菜としめじのお浸し ・ 油揚げのみそ汁 ・ みかん	2 ごはん ・ 魚の照り焼き ・ ひじきとさつま芋煮 ・ せんべい汁 ・ りんご	3 ごはん ・ がんもの含め煮 ・ 大徳寺和え ・ さつま汁 ・ みかん	4 ごはん ・ 中華ローストチキン ・ コーンポテトサラダ ・ 五目スープ ・ キウイフルーツ	5 ごはん ・ はんぺんチーズ焼き ・ キャベツの信田煮 ・ 豆腐のみそ汁 ・ みかん
おやつ		・ キャロットケーキ ・ 牛乳	・ あべかわもち ・ 牛乳	・ ピザトースト ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ 肉じゃが ・ 青菜のピーナツ和え ・ にらたま汁 ・ バナナ	8 ごまごはん ・ 南瓜オムレツ ・ ヤーコンきんぴら ・ なめこ汁 ・ キウイフルーツ	9 ごはん ・ 白身魚のカレーソース ・ もやしのナムル ・ 若布コンスープ ・ みかん	10 ごはん ・ 五目大豆 ・ ダイコンサラダ ・ かきたま汁 ・ りんご	11 ごはん ・ 豚の角煮 ・ ごまドレッシングサラダ ・ お芋のだんご汁 ・ みかん	12 手作り弁当 ・ 幼児牛乳 
おやつ	・ ごま団子 ・ 牛乳	・ ドーナツ ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 巣ごもり卵 ・ 三色サラダ ・ 大根汁 ・ キウイフルーツ	15 ロールパン ・ 人参シチュー ・ ブロッコリーごま和え ・ にらと挽肉の卵とじ ・ りんご	16 ごはん ・ 煮魚 ・ ひじきサラダ ・ 豚汁 ・ みかん	17 ごはん ・ 鶏肉の甘辛煮 ・ チーズサラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ みかん	18 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ・ シーザーサラダ ・ きのこのスープ ・ バナナ	19 ごはん ・ ハムピカタ ・ スパゲティソース ・ キャベツのみそ汁 ・ キウイフルーツ
おやつ	・ ヤーコン焼き餅 ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 冬至 ・ ごはん ・ 変わり納豆 ・ 南瓜のいとこ煮 ・ 味噌けんちん汁 ・ みかん 	22 ごはん ・ 卵グラタン ・ キャベツ甘酢和え ・ 白菜のみそ汁 ・ ミニトマト	23 ごはん ・ ミートローフ ・ ひじきのごま和え ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	24 お誕生会  ・ チキンライス ・ エビフライ ・ カリフラワーサラダ ・ わかめスープ ・ いちご・ゼリー	25 ごはん ・ チーズハンバーグ ・ マッシュポテト ・ ベジタブルソテー ・ 卵スープ  ・ みかん	26 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ・ 中華風サラダ ・ キャベツのスープ ・ バナナ
おやつ	・ りんごカスタード ・ 麦茶	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ フライドポテト ・ 牛乳	・ クリスマスケーキ ・ 牛乳	・ クッキー ・ 牛乳  ☆	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ エビ天 ・ 大根なます ・ 青菜のお浸し ・ 年越しうどん ・ りんご	8月にプランターへ植えた大根！！ 11月16日 「うんとこしょっ！」 「どっこいしょっ！」 声援を受けながら、りすくみさん一人一人に 抜いてもらいました。りすくみさんの様な かわいい大根が採れました (^^♪ (^^♪  今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 536kcal たんぱく質 : 19.4g 脂 肪 : 18.2g 				
おやつ	・ ジョア ・ せんべい					

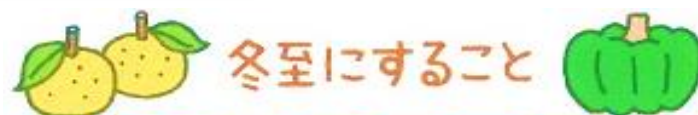
Three cartoon rabbits are standing side-by-side. The rabbit on the left is pink with long ears, wearing an orange traditional Chinese garment. The middle rabbit is light brown with a darker brown patch on its head, wearing a green traditional Chinese garment. The rabbit on the right is blue with long ears, wearing an orange traditional Chinese garment. They are all smiling and have their hands clasped in front of them.

ノロウイルスの感染を防ごう！！

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ますが、特に冬季に流行します。原因はカキなどの二枚貝の生食による食中毒や、ヒトからヒトへの感染が主になります。感染から発症までは1～2日と短く、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37～38℃)などの症状が見られます。

- 手洗い**・・・トイレの後、調理前、食事前は石鹸をよく泡立てて洗ったあと、流水でよく洗い流しましょう。
- 食材の加熱**・・・二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。
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**・・・ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。

毎日の洗浄を徹底し、除菌は
次亜塩素系漂白剤を
使用しましょう。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。保育園でもカボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べます。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、身体を温めて風邪を予防します。



