



# きゅうしょくだより12月

2015年 富良野市立保育所

12月になり、本格的な冬がやってきました…。

買い物など外に出かける機会もふえますが、外から帰ったら必ず子どもも大人も「うがい」「手洗い」をしましょう。また、部屋の温度や湿度に気を配り、規則正しい生活や十分な睡眠、栄養をとるようにしましょう！

## 《食事をいっしょに楽しもう！》

\*楽しく食べるために… 『食卓はこころの栄養』

●いっしょに食べる～子どもに安心感を。 ●無理強いしない

●おいしいねと共感しながら～子どもに満足感を。 ●食事時間にゆとりをもつ

✿家族でいっしょに食べることにより、子どもは安心感を感じ、食べものをよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣の影響を受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、ただ栄養素をとるだけでなく、安定した心身をつくれます。

## 《ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒を予防しましょう！！》

ノロウイルスは、ヒトからヒトに感染することで感染性胃腸炎の原因になるほか、ウイルスに汚染された食品を食べて感染することから食中毒の原因にもなります。

発症すると、下痢や嘔吐を引き起こし、発生は、12月ぐらいから増加、1月～3月がピークとなる傾向があります。感染力が強く、感染経路はほとんどが経口感染（口から入って感染すること）です。

予防方法は、「手洗い」「消毒、加熱処理」「吐物や便の適切な処理」

【手洗い】ていねいに爪や指先、指の間、手首などを洗う。

【消毒、加熱処理】アルコール消毒は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）や85℃ 1分間以上の加熱は効果があります。（調理器具、食品など）

【吐物や便の適切な処理】使い捨ての手袋やマスクをして、ペーパータオルでふき取り、ビニール袋にマスク、ペーパータオルとともに入れ、密封して捨てる。

## 『食の探検隊』

～作ってみよう～ピザ作り！12月11日（金）

4・5才児を対象にピザ生地に野菜やベーコン、チーズを自分でトッピングしてピザを作ります。調理室のオープンで焼き、お昼にスープやサラダと食べます。

エプロン・マスク・三角巾を持参してくださいね。

～自分の好みと食べられる量を知ろう～バイキング！12月16日（水）

子どもたちが楽しみにしているバイキングです。3才はクラスバイキング、4.5才は遊戯室で行います。子どもたちの大好きな鶏肉のから揚げやポテト、焼きそばなどがメニューです。順番に並んで、食べられる量をお皿にとることや野菜もしっかり食べることを声かけしますが、楽しく食べてほしいですね！！



## ☆今月の新メニュー☆

- ・サンマのシソ焼き～3枚おろしにしたサンマにシソの葉を巻いて焼きます。
- ・ブロッコリーのナムル～おなじみのナムルですが、ブロッコリーを使います。
- ・正油蒸しパン～ケーキミックスにサツマイモや甘納豆を入れ、正油を加え和風味に仕上げます。
- ・ドライカレー～豚ひき肉に玉ねぎや人参を加え、野菜のあまみで食べやすい味になります。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます

アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～