

きゅうしょくだより

R8.12　厚生館保育園

　風が冷たくなり、吐く息が白く本格的な冬の訪れを感じます。2026年も残すところあと１ヶ月となりました。栄養たっぷりの冬野菜を使い、体を温めるご飯で風邪に負けず元気に過ごしましょう♪



今月の行事食

【２２】　冬至　　かぼちゃのいとこ煮

【２４日】クリスマス　　クリスマス給食/クリスマスケーキ

今年の冬至は
12/22㈫です！



★きつねうどん



子どもたちに大人気のうどんです。
是非作ってみてください。

【材料】（幼児５人分）

・干しうどん	１５０ｇ
（茹でうどんの場合は４５０ｇ）	
・かつお昆布だし	５００ｍｌ
・鶏ひき肉	８０ｇ
・玉ねぎ	１／３玉
・人参	１／６本
・干しシイタケ	１つ
・えのき	１／３パック
★しょうゆ	大１／２
★みりん	大２／３
★砂糖	大１
★塩	少々
・油揚げ	１枚
◎かつお昆布だし	大１
◎砂糖	小１
◎みりん	小１／２
◎しょうゆ	小１

【作り方】

① 分量外の油を鍋に入れて、鶏ひき肉を炒める。パラパラにほぐれたらOK
② 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、干しシイタケは水で戻して薄切り、えのきは２㎝幅に切る。
③ ①の鍋に②の具材と出汁を加えて蓋をして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ あくを取って★の調味料を入れる。おつゆの完成♪
⑤ 油揚げは油抜きをし、８等分に切る
⑥ 切った油揚げを◎の調味料で煮る。水分が無くなればOK
⑦ うどんを茹でて、野菜たっぷりのつゆと油揚げを上にのせたら完成です！

●冬に最も多い食中毒は知っていますか？

冬季の食中毒の８割を占めているのは、ノロウイルスです！

（主な原因と特徴）

・低温や乾燥した環境を好み、冬場（11 月～2 月）に多発します。

・感染力が非常に強く、わずかなウイルス量でも発症するため集団感染につながりやすいのが特徴です。

・主な感染経路は、カキなどの二枚貝の喫食や、感染者の調理従事者を介した食品の二次汚染、手指からの接触感染です。

（症状）

- 食後 24～48 時間で発症し、**おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱**が起こります。
- 症状は通常 1～2 日でおさまることが多いです。

（予防と対策）

- **徹底した手洗い**: トイレの後や調理の前、食事の前には石けんでしっかりと手を洗います。
- **中心まで十分な加熱**: 食品は中心部までしっかりと加熱（85℃～90℃で 90 秒以上、または熱湯で十分加熱）します。

★保育園での対策

・手洗いの徹底、ペーパータオルでのふき取り後、アルコール消毒をします。

・冬場に限らず１年を通して、肉、魚、卵、豆腐、野菜を加熱した際は、しっかり中心温度を何か所か測ります。

・二枚貝(ホタテ・はまぐり)の提供はしていません。

冬野菜で風邪予防



寒さも本格的になり、大根、かぶ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草など、冬野菜の美味しい季節がやってきました。冬野菜にはたっぷり栄養が含まれていて、体を温め、ビタミンやミネラルもとても豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、毎日の食事に上手に取り入れ、病気を防ぎましょう。

～風邪のときの食事ポイント～

●水分補給

ビタミンＣと共に摂れるフレッシュジュース、おろしりんご、野菜スープなど

●体を温める

おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなど消化に良いもの。油、繊維、塩分の多いものは控えましょう。

●喉の通りの良いもの

茶碗蒸し、ゼリー、ポタージュスープなど。　★おすすめの食事・食材★

・煮込みうどん・豆腐（スープに入れたり、湯豆腐でも◎）・白身魚（脂身の少ないもの）

・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎）