

1月のこんだて

とよまつ保育所ありすの森

| 日 | 曜日 | 乳児さん 10時おやつ | おひるごはん | 3じのおやつ |
|----|----|----------------|--|------------|
| 1 | 火 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 2 | 水 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 3 | 木 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 4 | 金 | たまごボーロ | ありすのもりのポークカレー・ポイルキャベツのサラダ・バナナ | スティックパイ |
| 5 | 土 | ビスケット | げんきもりもりにくうどん・パンプキンサラダ・フルーチェ | マフィン |
| 6 | 日 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 7 | 月 | ビスコ | おにぎり・ななくさがゆ・こうやどうふのふわふわたまごじ・はくさいのごますあえ・ミニゼリー | スノーボール |
| 8 | 火 | あんぱんまんあげせんべい | ぶりだいこん・ほうれんそうのなめだけあえ・きょうふうみそしる・みかん | くるくるサンド |
| 9 | 水 | コーンフレーク | タンドリーチキン・ひじきのフレンチすのもの・はくさいのコンソメスープ・オレンジ | ボンデケーキ |
| 10 | 木 | クレッカー | チャーハン・チキンナゲット・ばんさんすう・わかめとえのきのスープ・ミニゼリー | やきドーナツ |
| 11 | 金 | きなこせんべい | しろみざかなのいそべあげ・きりほしだいこんのあますあえ・こんさいのみそしる・バナナ | じゃがいももち |
| 12 | 土 | たまごボーロ | とんど | ほうしばん |
| 13 | 日 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 14 | 月 | ☆ | せいじんのひ | ☆ |
| 15 | 火 | ビスケット | まめまめハヤシライス・さきいかのかみかみサラダ・フルーツヨーグルト | おこのみやき |
| 16 | 水 | コーンフレーク | さんまのチーズはさみやき・はくさいのすのもの・きのことやさいのかきたまじる・みかん | ベビーカステラ |
| 17 | 木 | バナナ | ミニオンオムライス・シルバーサラダ・コンソメジュリエヌ・いちご | たんじょうびケーキ |
| 18 | 金 | クラッカー | だいこんごはん・さけのしおやき・ほうれんそうのいそべあえ・さといものみそしる・ミニゼリー | にゅうめん |
| 19 | 土 | あんぱんまんやさいせんべい | ちゃんぽんうどん・じゃがいものきんざんじあえ・なかよしフルーツ | サーターアンダーギー |
| 20 | 日 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 21 | 月 | ウエハース | ロールパン・マカロニグラタン・カレーふうみのポテトサラダ・はくさいとベーコンのスープ・ミニゼリー | にっこりおにぎり |
| 22 | 火 | ビスコ | しろみざかなのフライ・ひじきれんこん・じゃがいもとえのきのみそしる・オレンジ | フレンチトースト |
| 23 | 水 | ゆきのやど | ゆかりごはん・まつかぜやき・はくさいとしらすのしょうがすあえ・かぼちゃのみそしる・バナナ | マシュマロおこし |
| 24 | 木 | あんぱんまんせんべい | さけのチーズやき・スピチナサラダ・なめこととうふのみそしる・みかん | さつまいもち |
| 25 | 金 | サブレ | ポークチャップ・きんぴらサラダ・ブナピーとやさいのスープ・りんご | とうふドーナツ |
| 26 | 土 | コーンフレーク | おやこどんぶり・えのきのすましじる・フルーチェ | ワッフル |
| 27 | 日 | ☆ | ☆☆☆☆☆ | ☆ |
| 28 | 月 | ビスケット | キーマカレー・かいそうサラダ・てつぶんヨーグルト | たまごサンド |
| 29 | 火 | チーズ | とりにくのノルウェーに・はくさいのごますあえ・とうふとしいたけのしろみそしる・みかん | マドレーヌ |
| 30 | 水 | ウエハース | さんまのしおやき・ほうれんそうのゆかりあえ・かまぼこのかきたまじる・ミニゼリー | さくさくラスク |
| 31 | 木 | あんぱんまんやさいせんべい | なめし・みそにくじゃが・だいこんサラダ・もずくととうふのみそしる・キウイフルーツ | きなこあめ |



今年も
よろしく
お願いします

正月の三が日にお節料理を食べるのは、正月の三日間女性が休養できるようにとよく言われます。しかし本来は、お迎えした年神様が静養できるように台所で騒がしくしないため、かまどの神様に休んでいただくというところから来ています

＜ノロウイルスに要注意＞

***原因**
ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多くみられます。

***症状**
激しい嘔吐、下痢、腹痛が起り、38度以上の発熱も伴います。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。ノロウイルスはヒト以外の生物や食品中では増殖しません。

非常に少量の摂取で発症します。このため、食べ物にわずかでも付着していれば食中毒となる可能性があります。また、手指に付着したノロウイルスが口から体内に入り発症したり、感染者のおう吐物の粒子を吸い込む事により発症する場合があります。

***対応**
症状が出たら受診し、脱水症状にならないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間～1カ月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないように気をつけます。触れる危険性がある場合は、塩素系消毒剤をしみ込ませた布などで拭くようにしましょう。

***予防**
二枚貝は加熱して食べる。また、食事の際には石鹸でよく手を洗いましょう。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

☆午前と午後のおやつにはそれぞれ牛乳などがつきます
☆材料の都合により、メニューを変更する事があります

