

2

# こんだてひょう



令和2年度

川妻認定こども園

月

2号認定児（きりん・うさぎ・りすぐみ）

おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	月	スタミナ焼肉炒め、アジフライ、ミニオムレット ポテトサラダ、フルーツ	茶 ふがし	17	水	トンカツ卵とじ、ポークしゅうまい、フレンチサラダ 豆昆布煮、フルーツ	ミルクティー バナナクレープ
2	火	若鶏のレモン焼き、餃子の磯辺天、春雨ソテー 三色豆、フルーツ	ミルク プリン	18	木	サーモンフライ、ブロッコリーソテー、ポテトフライ いかキャベツバーグ、ゼリー	牛乳 チーズトースト
3	水	エビフライ、お魚照り焼き、大根と人参煮 さつま芋甘露煮、デザート	牛乳 コーンフレーク	19	金	チキンチーズパン粉焼き、ほうれん草入り玉子焼き ひじき煮、ナポリタン、デザート	ココア チョコパイ
4	木	フライドチキン、クリームシチュー、人参グラッセ ソーセージフィッシュ、フルーツ	紅茶 ホットケーキ	20	土		
5	金	きのこハンバーグ、さつま芋の天ぷら、ミニトマト 洋風野菜ソテー、デザート	茶 せんべい	21	日		
6	土			22	月	チキンの照り焼き、ちくわの天ぷら、中華うま煮 クラブスティック、フルーツ	ヤクルト ケーキ
7	日			23	火	天皇誕生日（休園）	
8	月	ヒレカツ、つくねの味噌焼き、切り干し大根煮 キャベツ中華和え、デザート	紅茶 カステラ	24	水	豆腐ハンバーグ、メンチカツ、高野豆腐煮、たこ焼き デザート	茶 焼きおにぎり
9	火	なめし、鮭の塩焼き、じゃがべーハンバーグ 塩焼きそば、フルーツ	ココア スイートポテト	25	木	イタリア風ポークカツ、高菜スパゲティ、肉じゃが わかめサラダ、デザート	ミルク さつま芋のおやき
10	水	お弁当の日		26	金	唐揚げ甘辛だれ、ポークチャップ、うずら豆 カリフラワーソテー、フルーツ	牛乳 クッキー
11	木	建国記念の日（休園）		27	土		
12	金	カレーチキングリル、なすの肉詰めフライ、ウインナー ビーフソテー、フルーツ	牛乳 くだもの	28	日		
13	土						
14	日						
15	月	酢豚風肉団子、魚の唐揚げ、春雨中華炒め なすのトマトソース炒め、デザート	茶 えびせん				
16	火	チーズインハンバーグ、カレーコロッケ、ペネササラダ ほうれん草ソテー、デザート	カルピス アメリカンドック				

## 冬でも要注意! 食中毒・ノロウイルス

### ☆寄せ付けない☆

- ・二枚貝の生食を避けて、しっかりと加熱調理をしましょう!  
※いつもより長めに加熱時間を取ると、効果的です!
- ・食材を扱う際には、手洗いをこまめに行いましょう!  
※肉・魚から、生食で使用する野菜や果物を下処理する時には、手を洗ってから!  
**菌がついた手で触った食品からの感染もありえますので、要注意です!**
- ・肉や魚を解凍した時に出る水“ドリップ”には、菌がたくさん含まれています。  
※意外と気づかない、はね水にも気を付けて下さいね!

### ☆人からの感染を予防する☆

- ・感染の可能性が一番高いのが、嘔吐物や糞便を介しての感染です。  
※**嘔吐物の処理にはマスクと手袋が鉄則!**ノロウイルスは非常に軽い菌なので  
空気中に浮遊していたり、ドアノブや手すりにも付いている場合もあります。
- ・自分が気づかないうちに感染している場合も考えられます。  
※調理をする人は、自分の体調にもよく気を配りましょう。

## 大豆の栄養 ～畑のお肉～

畑のお肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べて**タンパク質と脂質が多い**こと。大豆のタンパク質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、一緒に食べることで、**アミノ酸補足効果を発揮!**栄養価が高まるのです!そして!皆さんも聞いたことがあるかもしれない“**サボニン**”や“**イソフラボン**”サボニンは、癌や動脈硬化の予防・血清コレステロールの低下や排便促進、イソフラボンは女性ホルモンと類似のはたらきを持ち、骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。

