



いよいよ寒さも厳しくなってきました。
寒い夜は家族と一緒に食事を楽しみましょう！
心も体も温まります。

本格的な冬がやってきました！



餅や食べ物による窒息事故を防ぎましょう！



お正月は餅や食べ物をのどに詰まらせる窒息事故が多く発生しています。
餅ばかりではなく、肉やこんにゃく、りんごなどによる窒息事故も多発する傾向にあります。
よく噛んで食べるということは、肥満予防、味覚の発達、脳の発達、
歯の病気の予防だけでなく、窒息事故を防ぐ上でとても重要なことです。



窒息事故を防ぐ、3つのポイント



★ 良い姿勢で食べましょう。

寝転びながら、歩きながら食べるのはもちろん、ひじをつく、足を組む、
イスにもたれる、前屈みになって食べるなど悪い姿勢で食べるのはやめましょう。

★ 食事時間は食べることに集中しましょう。

テレビを見ながら、しゃべりながら、遊びながら・・・など、ながら食べは、要注意です。
食べることに集中できるように環境をしっかり作りましょう。

★ 食品・調理法を選んでたべさせましょう。

きのこ類や厚みのないもの(のり・レタス等)も子どもにとって食べにくい食品です。
噛まないで吸い込むように食べてしまうので、小さくしたり、
様子を見ながら水分を少しずつ飲ませるようにしてください。

● 食事中は子どもから目を離さないようにしまし

1月7日は七草がゆを食べよう！

無病を祈って7種類の野菜を

おかゆに入れた「七草がゆ」を食べます。

早春の若菜には **びんじょう類** や **かぶら**、**鉄**、**目薬**

などがたっぷり含まれているので弱った体にピッタリな食事です。





1月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります

| 日 | 曜日 | 10時のおやつ 3歳未満児 | 副食献立名 | 3時のおやつ ()は3歳未満児 | 3歳以上児 1人当り (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) | 3歳未満児 1人当り (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) |
|----|----|-------------------|--|--------------------------|---|---|
| 1 | 火 | 元旦 | | | | |
| 2 | 水 | | | | | |
| 3 | 木 | | | | | |
| 4 | 金 | ほうじ茶 ハイハイ | 和風スパゲッティ・野菜スープ | 麦茶 おにぎり | 516 13.88 6.35 | 467 11.74 5.12 |
| 5 | 土 | | チャーハン・わかめスープ | 野菜ジュース パン | 443 11.59 8.47 | 354 9.26 6.78 |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | 番茶 ウエハース | かじき煮付・切干大根煮付け・酢の物・玉葱のみそ汁 | 麦茶 おふのきな粉ラスク | 361 21.09 4.91 | 360 17.62 7.02 |
| 8 | 火 | ほうじ茶 にんじんスティック | 干草焼き・スパゲッティサラダ・たくあん・白菜のみそ汁 | 牛乳 ブルーベリーマフィン | 608 22.3 20.93 | 485 17.85 16.73 |
| 9 | 水 | 番茶 チーズかまぼこ | 鶏肉のから揚げ・ひじき煮付け・ほうれん草サラダ・えのきのみそ汁 | 麦茶・バナナ せんべい | 595 21 14.01 | 485 18.15 11.63 |
| 10 | 木 | ほうじ茶 りんご | 麻婆豆腐・粉ふきいも・中華サラダ・かき玉汁 | 牛乳 手作りクッキー | 661 24.84 25.94 | 564 19.97 20.81 |
| 11 | 金 | 番茶 たまごボーロ | 酢豚・ハンサンスー・昆布佃煮・大根のみそ汁 | 麦茶 人参の蒸しパン | 405 9.28 8.77 | 364 7.56 7.18 |
| 12 | 土 | | 焼きそば・たまごスープ | 麦茶 おにぎり | 449 12.09 13.19 | 358 9.67 10.52 |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | 成人の日 | | | | |
| 15 | 火 | ほうじ茶 ハイハイ | 鮭のコーンマヨネーズ・かぼちゃ煮付け・わかめキャベツサラダ なめこのみそ汁 | 牛乳 クラッカー | 564 21.43 22.29 | 509 17.74 17.88 |
| 16 | 水 | 番茶 チーズ | 和風ハンバーグ・ほうれん草とコーンのソテー ドレッシング漬け・豆腐のみそ汁 | 麦茶 えびせん | 515 19.59 22.03 | 444 17.84 20.1 |
| 17 | 木 | ほうじ茶 バナナ | 豚肉のみそ炒め煮・春雨サラダ・ブロッコリー・わかめスープ | 牛乳 ジャムサンド | 545 21.32 14.99 | 471 17.45 12.06 |
| 18 | 金 | 番茶 たまごボーロ | カレーライス・コーンサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶 | 野菜ジュース せんべい | 631 14.51 16.84 | 542 11.75 13.61 |
| 19 | 土 | おゆうぎ会 | | | | |
| 20 | 日 | | | | | |
| 21 | 月 | ほうじ茶 ウエハース | かじきのごまみそ焼き・きざみこんぶ炒め煮・キャベツの塩もみ にら卵スープ | 牛乳 りんご | 465 24.08 11.92 | 443 20 12.63 |
| 22 | 火 | 番茶 にんじんスティック | 揚げ豆腐のそぼろあんかけ・じゃがいものシャキシャキナムル 小女子の佃煮・わかめのみそ汁 | 麦茶 ピザまん | 604 18.43 20.32 | 484 14.76 16.25 |
| 23 | 水 | ほうじ茶 チーズかまぼこ | 野菜入りつくね・うずら豆煮・マカロニサラダ・えのきのみそ汁 | 牛乳 黒パン | 605 22.4 13.66 | 489 19.3 11.36 |
| 24 | 木 | 番茶 りんご | 豚肉の生姜焼き・味付芋・わかめサラダ・おふのみそ汁 | 麦茶 チーズ団子 | 550 22.81 16.59 | 470 18.37 13.32 |
| 25 | 金 | ほうじ茶 ハイハイ | コロケ・五目きんぴら・キャベツ・ミニトマト・もやしのみそ汁 | 牛乳・コーンフレーク (ふかしじゃがいも) | 604 20.24 15.22 | 538 16.83 12.24 |
| 26 | 土 | | ハヤシライス・ゆで卵・麦茶 | 野菜ジュース パン | 580 17.24 14.38 | 464 13.8 11.5 |
| 27 | 日 | | | | | |
| 28 | 月 | 番茶 たまごボーロ | 焼き魚・春雨と大根の中華炒め・かぶの塩もみ・白菜のみそ汁 | 麦茶 味噌おでん | 443 19.57 14.11 | 393 15.77 11.45 |
| 29 | 火 | ほうじ茶 バナナ | 肉団子甘辛煮・りんごサラダ・ふりかけ・野菜スープ | 牛乳 ビスケット | 623 19.14 24.62 | 535 15.75 19.76 |
| 30 | 水 | 番茶 チーズ | ポテトオムレツ・豚肉としらたきの炒り煮・ブロッコリーおほかあえ なめこのみそ汁 | 麦茶・手作りおこし (米はぜ) | 472 17.11 16.29 | 410 15.84 15.52 |
| 31 | 木 | ほうじ茶 りんご | ちくわのもみじ揚げ・いり鶏・白菜のごまあえ・豆腐のみそ汁 | 牛乳 かぼちゃケーキ | 677 23.66 25.62 | 574 19.07 20.56 |