

# ふたばの食 1月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
5	月	チキンカツ 豆もやしナムル 豆腐の中華スープ オレンジ	お茶 焼きおにぎり	ビスケット	506	22.5	11.2	80.1	1.6
6	火	あげご飯 かきあげ 春雨の酢の物 清まし汁	幼児リング♪ 盛り菓子	せんべい	690	22.4	21.4	105.8	1.3
7	水	ポークビーンズ 串揚げ 具たくさん味噌汁	ヨーグルト	クラッカー	457	16.6	14.5	67.8	1.4
8	木	手作り白身フライ 野菜サラダ 清まし汁	スキム フランスパンジャム	バナナ	591	24.3	14.2	91.5	2.1
9	金	ドライカレー 海藻サラダ	牛乳 ふかし芋	かんぱん	564	20.6	11.1	101.5	1.3
10	土	おにぎり 揚げ物 サラダ 清まし汁	牛乳 あられ	クッキー					
13	火	他人丼 れんこんの梅肉和え	スキム ピザトースト	かりんとう	596	28.5	16.0	86.9	2.5
14	水	マーボー春雨 イカと野菜の味噌マヨ和え 清まし汁	バナナ	あられ	421	11.0	10.7	71.4	1.3
15	木	鮭の照り焼き ビーフンサラダ 豆乳汁	牛乳 扇バーム	ビスケット	531	27.1	12.2	80.5	1.4
16	金	わかめご飯 ハムコロッケ いんげんのごま和え 小松菜スープ	牛乳 くら棒	芋けんぴ	633	23.1	19.1	85.6	1.8
17	土	チャーハン スープ	牛乳 ビスケット	せんべい					
19	月	野菜の肉巻き マカロニサラダ ブロッコリー ニラ玉スープ	スキム フルーツパン	ビスケット	694	18.4	31.9	84.6	1.4
20	火	三食丼 わかめときゅうりの酢の物	スキム マカロニ安倍川	麩菓子	575	15.7	17.6	94.1	2.4
21	水	じゃが芋のそぼろ煮 うす揚げときゅうりのごま醤油和え 団子スープ いちご	ゼリー	せんべい	403	14.0	12.1	61.7	1.2
22	木	揚げ鱈の菜味ソースかけ いんげんのマヨ和え 味噌汁	スキム せんべい	みかん	624	29.4	20.5	84.0	1.7
23	金	かみかみご飯 たれ付き肉団子 三色なます ★汁物バイキング	牛乳 パイ菓子	クラッカー	521	23.4	10.3	88.1	1.4
24	土	カレーライス サラダ	牛乳 クッキー	あられ					
26	月	鶏のさくさく天 かみかみサラダ ラーメン汁	スキム ウエハースカステラ	きなこバナナ	612	27.1	16.8	88.5	1.2
27	火	マーボー丼 ツナサラダ	プリン	Caせんべい	469	17.3	18.4	64.3	1.5
28	水	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	芋けんぴ	510	17.4	16.3	76.1	1.8
29	木	赤魚煮 竹輪とれんこんのきんぴら 豚汁	お茶 水ようかん	一口カステラ	545	23.9	14.4	82.5	1.5
30	金	ミートスパゲッティ 中華もやしサラダ みかん	スキム クロワッサン	あられ	561	22.5	21.0	74.4	2.0
31	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 せんべい	ビスケット					

## ☆一年の始まりは楽しく美味しく食べて健康に☆

新しい一年のスタートは、家族で食卓を囲む時間が多くありますね。お正月には、おせち料理やお雑煮など、日本ならではの伝統食が並びます。これらは家族の健康と幸せを願う思いが込められています。寒さも厳しくなり、体調も崩しやすい時期です。年末年始で生活リズムが大人も子供も乱れてしまいがちですが、少しずつ戻し健やかな一年を育んでいきましょう。

## ～感染症にかかった時の食事～ 症状別の食べさせ方のポイントや食事を紹介します！

### 下痢



①体が水分不足になっているので、**水分補給**は必須です。  
②食欲がでてきたらおかゆやうどんをお味噌汁でエネルギーと塩分の補給もするといいですね。  
※治るまでは腸に負担のかかる揚げ物や果物は控えましょう。

### 便秘



食物繊維の多い食品や乳製品を食べましょう。離乳食期には水分不足になりやすいです。母乳（ミルク）やスープなどで水分補給をしましょう。

### 嘔吐

嘔吐をした直後は、何も与えず様子を見ましょう。**半日は絶食**が必要です。徐々に吐き気がおさまり、飲み物を欲しがったら20～30mlくらいの**少量の水**分補給をしましょう。（湯冷まし、経口補水液）嘔吐がおさまり水分がとれるようになったらおかゆや柔らかく煮たうどんから始めます。

## 1月の取り組み

さくらんぼ 0歳児 一口分を前歯であにと噛み切って食べよう

1歳児 色々な食材の名前や味を知ろう

スプーン・フォークをしっかりと握って食べよう

さくら

昔ながらの餅つきを通してつくたてのお餅を五感で感じよう  
茶碗を正しく持って食べよう

ちゅういっぴ

絵本を読んだり栄養士の話聞き、食べ物と体の関係について知り、自分でいろいろな食べ物を食べよう

ひまわり

食べ物の働きを知ろう

すみれ

自分で食べられる量を盛り付けよう  
30分以内に食べよう

最後までスプーン・フォークをぎゅっと握って持つことを意識するようにしています。また、遊びや製作の中でも指先を使ったものを取り入れていくことで3本指への移行を目指します。

※ 28日は水曜日ですが、持参ご飯はいりません。

感染症の流行する時期でもあるので、食べ物と体の関係について知り、健康な体づくりにつながる食事の大切さを伝えていきます。

## ★クリスマス会食★

以上児さんは異年齢のグループでオードブルを囲みながら食事をしました。普段と違った雰囲気のか、お友達や保育者と和やかに楽しみました。

