12がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1 15	金	筑前煮 かぶの甘酢和え サラダ菜・ミニトマト	スキムミルク りんご 型抜きチーズ	牛乳 ご飯	8 29	金	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ サラダ菜・トマト	お茶 いりこ餅	お茶 ご飯
2 23	土	茄子ミートスパゲティー バナナ ヨーグルト	お茶 2日プリン 23日ワッフル	牛乳	11 25	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク ガーリック トースト	牛乳 ご飯
4 18	月	ハヤシライス 野菜サラダ・ミニトマト りんご	スキムミルク フレンチトースト バナナ	牛乳 ご飯	12 26	火	さわらの胡麻マヨ焼き 千切り大根の含め煮 サニーレタス・ミニトマト・ブロッコリー	牛乳 芋フライ	お茶 ご飯
5 19	火	すき焼き風煮 大根サラダ サニーレタス・柿	牛乳 マドレーヌ	お茶 ご飯	14 28	木	ぶりの照り焼き・みかん ほうれん草と人参の白和え サラダ菜・ミニトマト・煮豆	牛乳 バナナ チーズ饅頭	牛乳 ご飯
6 27	水	松風焼き・ブロッコリー 高野豆腐と人参の煮物 サラダ菜・りんご	スキムミルク しば漬けと昆布 おにぎり	牛乳 ご飯	16 30	土	ちゃんこうどん みかん	お茶 お米のムース リッツ	牛乳
7 21	木	具たくさん豚汁 鯵フライ レタス・柿	牛乳 卵ロールパン	牛乳 ご飯	20	水	八宝菜・ブロッコリー コーンスープ・チビ納豆 ミニトマト	スキムミルク おかかおにぎり	牛乳 ご飯
22	金	お誕生会＆クリスマス会 ケチャップライス　鶏の唐揚げ　海老フライ　レタス ブロッコリー　ミニトマト　かぼちゃのスープ　みかん						牛乳 ロールケーキ	お茶

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい新年を迎えるという意味が込められています。
江戸時代から伝わる日本の食文化をぜひご家庭でも楽しんでみてください。

のどの痛みや咳があるときは

風邪によるのどの痛みや咳は辛いものですが、身近な食材を使って、症状を和らげることができます。おすすめなのは、炎症の緩和や抗菌・殺菌の作用がある蜂蜜に、咳や炎症を鎮める作用のある大根や生姜を漬けたシロップです。
ただし、１歳未満は蜂蜜で乳児ボツリヌス菌になる恐れがあるため避けて下さい。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べ、「おいしいね」と会話しながら食事をするのは心身共に健康に過ごすうえで大切なことです。
そのため「こ食」はしないよう心がけましょう
「こ食」といっても様々な意味があります。

- 孤食：1人で食べる事
- 個食：1人違うものを食べる事
- 固食：同じものばかり食べる事

「こ食」をなくし、食事を家族とのコミュニケーションの場の１つにしましょう。