

| 日付      | 材 料 名  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |
| 04<br>水 | 胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、〇焼き芋、小麦粉                                | 合びき肉、シーチキン、ベーコン、〇保育乳                                      | 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、なす、きゅうり、コーン缶、干切り大根（乾）              |
| 05<br>木 | 胚芽米、〇サンドイッチ用食パン、〇グラニュー糖、パン粉、〇無塩バター、〇マーガリン、砂糖、白炒りごま、黒炒りごま | 鶏ひき肉、豆腐、〇きな粉、卵、〇保育乳、あおのり                                  | もやし、〇グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、人参、〇オレンジ              |
| 06<br>金 | 胚芽米、〇ホットケーキ粉、春雨、油、片栗粉、三温糖、新玄                             | 豆腐、豚ひき肉、〇ウインナー、豚バラ肉スライス、〇卵、〇保育乳                           | 人参、キャベツ、白菜、もやし、長ねぎ、ひじき、にら                          |
| 07<br>土 | コッペパン、油、砂糖   | 合びき肉、牛乳   | 玉ねぎ、トマト水煮缶（カット）、人参、トマトピューレ                         |
| 10<br>火 | 胚芽米、三温糖、油  | ゆし豆腐、豚Bロース スライス、〇保育乳                                      | 〇とうもろこし、ほうれん草、大根、人参、切りこんにゃく、いんげん（冷凍）、ねぎ、〇バナナ       |
| 11<br>水 | 胚芽米、〇もち粉、〇三温糖、〇トナーチン、〇紅芋粉、砂糖、油、〇鉄入りビスケット、〇焼き芋            | 牛肩ロース薄切り、シーチキン、〇保育乳                                       | 玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、ほうれん草、スライスマッシュルーム水煮、しめじ             |
| 12<br>木 | 胚芽米、〇白炒りごま、〇黒炒りごま、〇チョコクリスピー、〇コーンフレーク、〇マーガリン、油、三温糖、ごま油    | 卵、豆腐、ベーコン、〇保育乳、わかめ（乾）、〇ヨーグルト                              | 〇みかん、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤ピーマン                        |
| 13<br>金 | 胚芽米、マヨネーズ、三温糖  | 鶏手羽元、厚揚げ、グーヤー（豚うで肉）、根昆布、シーチキン、〇保育乳                        | ブロッコリー（冷凍）、人参、ミニトマト、大根、島人参、〇バナナ                    |
| 14<br>土 | 胚芽米  | 豆腐、グーヤー（豚うで肉）、わかめ（乾）                                      | 玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ、干し椎茸                                 |
| 16<br>月 | 米、〇紅芋ペースト、〇三温糖、〇もち粉、〇白炒りごま、〇揚げ油、三温糖、白炒りごま、新玄             | 豚三枚肉（皮なし）、大豆（ゆで）、牛乳、竹輪（無卵白）、ベーコン、しらす干し、〇保育乳、わかめ（乾）、刻みのみり  | 玉ねぎ、きゅうり、トマトジュース、大根、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン、ねぎ       |
| 17<br>火 | 胚芽米、じゃがいも、三温糖、すりごま（白）、新玄                                 | グーヤー（豚うで肉）、合びき肉、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、〇保育乳                   | 〇りんご、大根、玉ねぎ、ほうれん草、人参、イナムドゥッチ用切りこんにゃく、いんげん（冷凍）、干し椎茸 |
| 18<br>水 | 胚芽米、〇強力粉、〇三温糖、〇マーガリン、揚げ油、マージン、片栗粉、小麦粉、三温糖、油              | さば（切り身/骨なし）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、ウインナー、〇プレーンヨーグルト、〇卵、〇牛乳         | 小松菜、大根、トマト、コーン缶、山東菜、ねぎ、しょうが                        |
| 19<br>木 | 胚芽米、〇サンドイッチ用食パン、〇無塩バター、〇小麦粉、〇三温糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油           | 豆腐、鶏ひき肉、卵、むきえび、大豆水煮、〇卵、シーチキン、スキムミルク（粉末）、〇クリームチーズ、油揚げ、〇保育乳 | 玉ねぎ、レタス、白菜、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ、干し椎茸                     |
| 20<br>金 | 胚芽米、揚げ油、小麦粉、三温糖、新玄                                       | 鶏もも肉（皮なし）、卵、〇保育乳  | ブロッコリー（冷凍）、いちご、キャベツ、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、〇みかん            |
| 21<br>土 | 中華麺（蒸し）、油  | 豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、あおのり                                  | キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ                          |
| 23<br>月 | 胚芽米、〇田芋（蒸）、じゃがいも、押麦、〇揚げ油、〇三温糖、砂糖、ごま油、小麦粉                 | 豚Bロース スライス、〇保育乳、ヨーグルト60g                                  | もやし、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、レーズン、ピーマン                      |
| 24<br>火 | 胚芽米、マヨネーズ、すりごま（白）  | 豚肉・ヒレ、厚揚げ、さつま揚げ、根昆布、〇保育乳、〇豆乳（フルーツ味）                       | 大根、ブロッコリー、三角こんにゃく、〇プルーン（乾）、人参、コーン缶                 |
| 25<br>水 | 胚芽米、じゃがいも、〇有塩バター、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇アーモンドフードル、油             | 鶏もも肉（皮なし）、〇卵、大豆水煮、油揚げ、〇保育乳、わかめ（乾）                         | 人参、玉ねぎ、いんげん（冷凍）、ひじき、練り梅、ねぎ                         |
| 26<br>木 | 胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、新玄                                       | 合びき肉、卵、豚レバー、グーヤー（豚うで肉）、〇保育乳、豆腐                            | 白菜、島人参、小松菜、〇きよみ、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら、〇バナナ                |
| 27<br>金 | 胚芽米、〇小麦粉、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、フレンチドレッシング、〇無塩バター、砂糖、新玄           | さば（切り身/骨なし）、厚揚げ、〇卵、〇保育乳、焼きのり、わかめ（乾）                       | 大根、カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、長ねぎ                     |
| 28<br>土 | 胚芽米、油、砂糖、星型麺   | 豆腐、豚ひき肉、わかめ（乾）  | 玉ねぎ、人参、コーン缶、しいたけ、長ねぎ                               |
| 30<br>月 | 胚芽米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖                                      | 鶏もも肉（皮なし）、卵、豆腐、切れてるチーズ                                    | 玉ねぎ、栗がぼちゃ、〇りんご、山東菜、人参、いんげん（生）、むき枝豆、〇みかん            |
| 31<br>火 | 沖縄そば麺（ゆで）、〇胚芽米、〇三温糖、〇マヨネーズ、油                             | ソーキ、棒かまぼこ、卵、〇シーチキン、車麩、〇味付けのり                              | キャベツ、〇きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ                               |

# 給食だより1月号



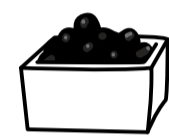
## 食べ物による窒息事故を防ぐ！

一年の始まりを祝うお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。

### 1.誤嚥・窒息に繋がりやすい食べもの

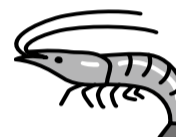
どんな食品でも誤嚥、窒息の可能性がありますが、特に注意すべき食材は以下の通りです。

つるつるしているもの



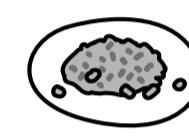
黒豆

固いもの



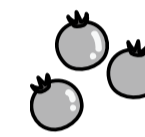
えび

口の中でバラバラになるもの



ひき肉

球状のもの



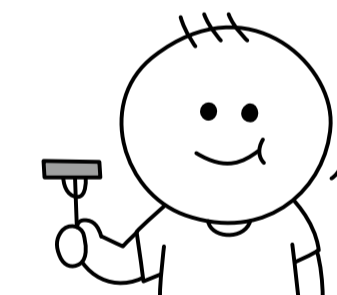
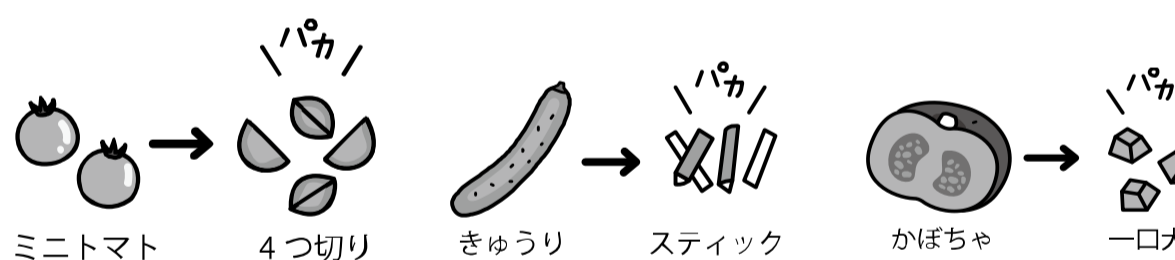
トマト

弾力があるもの



### 2.調理で防ぐ

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口サイズに合わせて切り、かじり取りやすくする等調理を工夫することでその危険性は低くなります。



## 窒息時の対処法

- 119番通報をする。
- 可能であれば咳をさせる。
- 詰まったものを出させる。



- ① 立てひざをする。
- ② 太ももにうつぶせにした子のみぞおちが圧迫されるように乗せる。
- ③ 子の頭を身体より低くする。
- ④ 異物が取れるまで、背中の中を平手で叩く。