

きゅうしょくだより

2021.02.01

風邪に 負けない からだを つくろう!!

春が 少しずつ 近づいて います。 2月3日は 『立春』です。

『立春』は 春の 始まりの 日です。 それでも まだまだ 寒い日が続きます。

風邪や インフルエンザ ・ コロナウイルス ・ ノロウイルスに ならないよう

気をつけましょう。

感染予防対策として

- ☆ うがい・手洗いを しっかり 行いましょう
- ☆ 睡眠を 十分とって 体を 休めましょう
- ☆ 朝・昼・夕の 食事を 規則正しく とりましょう



※ 冬野菜で からだを 温めよう ※



冬の 野菜は 甘味が 多く おいしく なります。

ビタミンが たくさん 含まれ からだの 抵抗力を 高めます。



土の中で 大きくなる 大根・蓮根・ごぼうなどの 根菜は からだを



温めて くれます。



お味噌汁や お鍋に 入れるのも いいですね。



☆ 体調が すぐれない時の 食事の ポイント ☆

- お腹の 調子が よくない時・
消化の 良いもの 食物繊維が 少ないものを 食べましょう。
(お粥・煮込みうどん・雑炊など)



冷たすぎたり 熱すぎたり 油の多いもの 甘いものは 腸への

刺激が 強くなるので ひかえましょう。

- 吐き気が ある時・
無理して 食べず 吐き気が 収まってから 食事を しましょう。

水分 ⇒ お粥 ⇒ 消化の 良い野菜 などの 順番で 無理せず

進めて いきましょう。



- 熱が ある時・
汗を かくので からだの 水分が 失われます。スープや お水 麦茶などで

こまめに 水分補給を しましょう。果物や 野菜で ビタミンを 取ることも

必要です。



☺症状によって 食事のポイントも 違うので お医者さんの

指示が あった時は、給食の内容を 可能な範囲で 替える事ができます。

遠慮なく 声を かけて くださいね♡♡



☆2がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1 15	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのトマトに きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ いよかん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
2 16	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくだんごのうすくずに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゅうまい きざみ ばんさんすう きざみ はっさく	ぎゅうにゅう おーるれーずん しおせんべい
3 すい		つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし だいこんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる いわしのかばやき きざみ すのもの きざみ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
4 18	もく	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みそにこみうどん きざみ はくさいのあえもの きざみ むしかぼちゃ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	みそにこみらーめん きざみ はくさいのあえもの きざみ むしかぼちゃ きざみ でこぼん	ぎゅうにゅう まめおこわ
6 20	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ ひじきのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
8 げつ		つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゆー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふゆやさいかれー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ぼばいむしばん
9 25	か もく	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる さわらのてりやき ほぐし もやしのさんばいす きざみ にまめ つぶし りんご	ぎゅうにゅう あげかりんとう
10 24	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのおーろそーすやき ほぐし なむる きざみ	ぎゅうにゅう すいとん
12 きん		つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれのそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんとほうれんそうのそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかめすーぷ ゆでぶた きざみ ちゃぶちえ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう ここあぜりー くらっかー
13 27	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ ぶたももにくのうすくずに きざみ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わんたんすーぷ はっぼうさい きざみ	ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
17 すい		つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ だいこんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ すのもの きざみ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
19 きん		ばんがゆ うすいやさいすーぷ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぷ ふのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん とうにゅうすーぷ つなぐらたん きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぱん とうにゅうこーんすーぷ つなぐらたん きざみ にんじんらべ きざみ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
22 げつ		つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん あどほ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あどほ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ぼばいむしばん
5 26	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	

😊 2がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>あれるぎーげん じよきよしよく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>					
1	2	3	4	5	6
ごはん とりにくのとまどに ぶろっこりーのしおゆで みそしる(なまあげ・わかめ) いよかん	ごはん しゅうまい ばんさんすう みそしる(とうふ・ながねぎ) はっさく	ごはん いわしのかばやき すのもの みそしる(だいこん・こまつな) みかん	みそらーめん●(みそうどん) むしかぼちゃ はくさいのゆずあえ でこぼん	にじいろめにゅー	ごはん とりにくのてりやき ひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう● まかるにのあべかわ	ぎゅうにゅう● しおせんべい おーるれーずん いりこ	ぎゅうにゅう● りんごぜりー あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう● まめおこわ		ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん
8	9	10	11	12	13
ざっこくまい ふゆやさいのぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ りんご	ごはん さわらのてりやき もやしのさんばいず にまめ すましじる(かぶ・はくさい) ぼんかん	ごはん おーろらそーすやき なむる みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)	おやすみ	ごはん ゆでぶた ちやぶちえ(かんこく・ちようせんのはるさめいため) わかめすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん はっぼうさい わんたんすーぶ
ぎゅうにゅう● ぼばいむしばん	ぎゅうにゅう● あげかりんとう	ぎゅうにゅう● すいとん		ぎゅうにゅう● こくあぜりー そるとくらっかー	ぎゅうにゅう● こくとうばん ぶるーん
15	16	17	18	19	20
ごはん とりにくのとまどに ぶろっこりーのしおゆで みそしる(なまあげ・わかめ) いよかん	ごはん しゅうまい ばんさんすう みそしる(とうふ・ながねぎ) はっさく	ごはん れぼーのたつたあげ すのもの みそしる(だいこん・こまつな) みかん	みそらーめん●(みそうどん) むしかぼちゃ はくさいのゆずあえ でこぼん	しょくばん●(にゅうぬきばん) つなぐらたん●(ちーずぬき) きやろつとらべ とうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのてりやき ひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう● まかるにのあべかわ	ぎゅうにゅう● しおせんべい おーるれーずん いりこ	ぎゅうにゅう● りんごぜりー あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう● まめおこわ	ぎゅうにゅう● おかかおにぎり	ぎゅうにゅう● わかめおにぎり ぶるーん
22	23	24	25	26	27
ごはん あどぼ(なんべいのとりにくのさっぱり) しょうゆふれんちさらだ りんご	おやすみ	ごはん おーろらそーすやき なむる みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)	ごはん さわらのてりやき もやしのさんばいず にまめ すましじる(かぶ・はくさい) ぼんかん	にじいろめにゅー	ごはん はっぼうさい わんたんすーぶ
ぎゅうにゅう● ぼばいむしばん		ぎゅうにゅう● すいとん	ぎゅうにゅう● あげかりんとう		ぎゅうにゅう● おかかおにぎり

😊

このまーくが あるときは
しゅしよく(おべんとう)は
いらないよ