

# 12月 きゅうしよくだより

○の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのごま和え キャベツの豆乳スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
3	火	ヨーグルト	魚のホイル焼き グリーンポテト チーズ 白菜のスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
4	水	牛乳 胚芽クッキー	ビーフンの炒め物 ほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
5	木	牛乳 カルシウムおかき	鮭の塩焼き 納豆和え みかん じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
6	金	牛乳 クラッカー	洋風肉じゃが ツナサラダ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 お菓子
7	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 さくつとあられ	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 農家のスープ	ごはん	牛乳 ラスク
10	火	牛乳 野菜ビスケット	ぶりの照り焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 小松菜きなこ蒸しパン ☆
11	水	牛乳 せんべい	五目焼きそば 塩きゅうり ミニパン 野菜スープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
12	木	牛乳 カルテツウエハース	赤魚の竜田揚げ 小松菜の昆布和え パナナ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ごまポテ
13	金	牛乳 ジャムサンド	いわしの梅煮 華風あえ 厚揚げのみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
14	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
16	月	牛乳 スティックパン	ダンドリーチキン 白菜とりんごのサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 せんべい
17	火	牛乳 さくふわせんべい	ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかかマヨ和え さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
18	水	ヨーグルト	鶏肉のカレーマリネ焼き ひじきサラダ すり身汁	ごはん	牛乳 かりんとう
19	木	牛乳 パナナ	鮭の幽庵焼き もやしナムル ほうとう風うどん	ごはん	かぼちゃプリン
20	金	牛乳 クラッカー	五目ご飯 肉団子 キャベツのゆかり和え 一口ゼリー すまし汁	五目ごはん	牛乳 メープルマフィン
21	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
23	月	牛乳 胚芽クッキー	白身魚フライ 三色サラダ りんご かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
24	火	牛乳 カルシウムおかき	もみの木ハンバーグ マカロニサラダ チーズ コーンのシチュー	ごはん	牛乳 クリスマスケーキ
25	水	牛乳 カルテツウエハース	ミートスパゲッティ ウィンナー ブロッコリー かぶの豆乳スープ	ごはん	牛乳 きらきらコーンのお星さま
26	木	ヨーグルト	わかめごはん 星型ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え チーズ 豚汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
27	金	牛乳 野菜ビスケット	中華そば ポークシュウマイ ほうれん草のナムル みかん	ごはん	果汁 せんべい
28	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
30	月	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
31	火				

※都合により献立を変更することがあります。 20日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

山の雪もだいぶ下ってきて寒さが身に染みる季節になってきました。今年も残すところあと1か月となりました。年末年始は大人も子供も生活のリズムが乱れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えるよう心がけ、元気に2025年を迎えましょう。



## 家族みんなでごはんを食べましょう



最近様々な「こ食」が増えており、こどもの心の健康に影響がでるといわれています。  
**「孤食」**：一人で食べる **「個食」**：各自違うものを食べる  
**「固食」**：好きな物だけを食べる。他にも、「粉食」「小食」「濃食」等があり、特に「孤食」はその他の「こ食」に繋がるといわれています。  
 仕事で毎日忙しいと思いますが、3食のうち1食でも、家族そろって**「共食」**を意識していくと、心が育ちます。  
 寒くなってきた、おでん、すき焼き、寄せなべ、水炊きなど鍋物おいしい季節です。鍋物は、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。  
 みんなで食べて体だけでなく心もぽかぽかに温まります。これからの厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。

## 12月21日は冬至の日



1年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日冬至を迎えます。日本では冬至にかぼちゃを食べると、その冬は病気にかからないという言い伝えがあります。かぼちゃの他にも、「れんこん」「にんじん」など「運」にかけて「ん」のつく食べ物を冬至に食べると幸せになれるといわれています。またこれらの食べ物は栄養がいっぱいで、体を温めてくれる食べ物です。  
 他にも、冬至にはゆず湯に入るといいう習慣もあります。食事と入浴で体をぽかぽかにしていきましょう！



# 12月 離乳食だより

令和6年度

黒部市市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食 (後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
2	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのごま和え キャベツの豆乳スープ	果物
3	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のホイル焼き グリーンポテト 白菜のスープ	
4	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ビーフンの炒め煮 ほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁	果物
5	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭とじゃがいものクリーム煮 納豆和え みかん	果物
6	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが きゅうりのあんかけ 大根のみそ汁	果物
7	土						
9	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 農家のスープ	果物
10	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁	果物
11	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の旨煮 野菜スープ	果物
12	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 小松菜の昆布和え バナナ ワンタンスープ	果物
13	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚とにんじんの煮物 きゅうりのあんかけ 厚揚げのみそ汁	果物
14	土						
16	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 りんごのコンポート ポテトスープ	果物
17	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリー さつまいものみそ汁	果物
18	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツの煮びたし すり身汁	果物
19	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の幽庵焼き もやしの煮びたし ほうとう風うどん	果物
20	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜の旨煮 ミルクポテト すまし汁	果物
21	土						
23	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のピカタ きゅうりの煮物 かぼちゃのみそ汁	果物
24	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	コーンのシチュー ブロッコリー バナナ	果物
25	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ミートスパゲッティ ブロッコリー かぶの豆乳スープ	果物
26	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	きゅうりのあんかけ みかん 豚汁	果物
27	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のチャンチャン焼き風 ほうれん草のナムル みかん	果物
28	土						
30	月						
31	火						



※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。



すっかり寒くなりましたね。大人でも体調を崩す人が多いこの季節。赤ちゃんは抵抗力が弱いので体調を崩さないかと心配することも多いでしょう。

## 体調が悪いときの離乳食のポイント

- ①ひとつ前の形態に戻す。
- ②無理に食べさせない。
- ③水分補給をしっかりとる。

赤ちゃんが元気になったら、様子をみながら元の段階へ戻していきましょう。

### 【風邪の場合】

かぜをひくと胃腸の働きも弱くなることもあり、食欲が落ちることがあります。のどごしのよい温かいものを与えましょう。

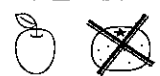
### 【下痢の場合】

下痢をしていても食欲があって機嫌がよければ、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ましょう。また、消化しにくいたんぱく質は避け、下痢の改善に役立つペクチンを含むりんごやにんじんなどを使用しましょう。

(柑橘系の果物は便を緩めてしまうので控えます)

### 【吐き気や嘔吐のある場合】

離乳食が食べられないことも多いでしょう。吐き気が治まるまでは水分補給をして様子を見ましょう。吐き気が治まれば離乳食を与え始めてもよいでしょう。



★いずれの場合も、赤ちゃんの元気がなく、症状が重かったり、長引くときは早めに受診し、医師の指示に従いましょう。(症状の程度によって離乳食の与え方は異なります)