



離乳食だより

2018年5月
五十川保育園



若葉の緑もすがすがしい季節となりました。入園式から早いもので1ヶ月がたち、今年度新しく入園されたお友達もようやく慣れてきたことと思います。給食は苦手な食べ物もあるでしょうが、健康を考え、できるだけ何でも食べられるようになって下さいね。又、この時期は「ウド・フキ・ワラビ・ゼンマイ・タケノコ」などの山菜をはじめ、旬の野菜が沢山あるので、この季節にしっかり摂取しましょう。

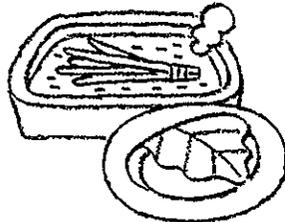
生活リズムを整えましょう



新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずついいので、できるところから始めてみましょう。

端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」という意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。



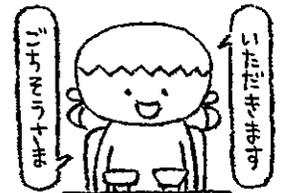
食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗いましょう。手洗いには手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきたいと思います。



食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	
			10時	延長
1	火	初期：おかゆ・じゃが芋・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・オニオンスープ	Ⓢ	チーズ
2	水・金	初期：おかゆ・南瓜・玉葱・じゃが芋・鯛 中期・後期：おかゆ・トマトスープ 鶏ひき肉と鯛の野菜和え	Ⓢ	パイナップル
7	月	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐の煮物・わかめの清汁	Ⓢ	桃缶
8	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・白身魚・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜のコトコト煮・小松菜と豆腐の清汁	Ⓢ	林檎
9	水	初期：おかゆ・じゃが芋・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきの野菜和え・野菜スープ	Ⓢ	ウエハース
10	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・キャロットスープ	Ⓢ	キウイフルーツ
11	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・キャベツのスープ	Ⓢ	メロン
12	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	Ⓢ	オレンジ
14	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・わかめスープ	Ⓢ	甘夏柑
16	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・コーンスープ	Ⓢ	せんべい
17	木	初期：おかゆ・人参・大根・さつま芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつま芋のうま煮・大根のスープ	Ⓢ	バナナ
19	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	Ⓢ	チーズ
15日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜の煮物・トマトスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

Ⓢ牛乳