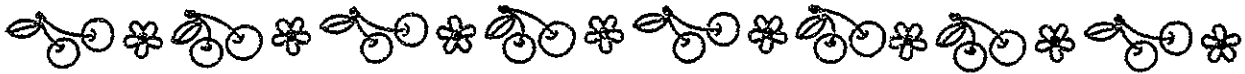




離乳食だより

2018年6月
五十川保育園



暑さも日に日に加わってまいりました。この季節は、一年の中で最も湿気が多い時期です。梅雨に入ると暑さと湿気でカビやバイ菌が繁殖しやすく、食中毒や伝染病が起こりやすくなります。食中毒の90%以上は細菌によるもので、突然おそってくる吐き気・下痢・腹痛が主な症状です。食中毒予防の原則は「菌をつけない・増やさない・殺す」です。食べ物には十分に火を通すこと、出来上がった料理は早めに食べる事、手は石鹸を使ってきれいに洗う事など、特にこの時期は、衛生面に気を付けましょう。




食育だより

6月

Q. ひじきに豊富に含まれている栄養素は?

①ビタミン ②たんぱく質 ③鉄分

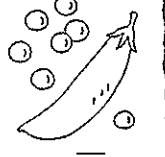
A. 正解は③。ひじきは鉄分のほか、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。含まれる量は、鉄分が鶏レバーの約6倍、食物繊維がごぼうの約7倍、カルシウムが牛乳の約12倍ともいわれています。干して販売されているものは、水で戻して使います。



Q. グリーンピースはなんの種でしょう?

①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

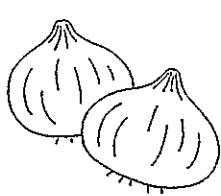
A. 正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4~6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。



▼ 43-63-04

旬の食材 **新玉ねぎ**

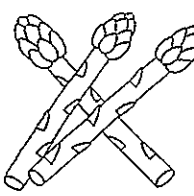
通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1か月くらい乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため皮が薄く、水分が多くて柔らかいという特徴があります。辛みが少ないので、サラダなどに向いています。ただし、あまり日もちがしないので、冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べきるようにしましょう。



▼ 43-63-03

旬の食材 **アスパラガス**

4~6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地裏から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばすグリーンアスパラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイント。冷蔵庫で穂先を上にして立てて保存すると長もちします。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
15	29	金	初期：おかゆ・豆腐・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のうま煮・清汁	④ メロン	
16	30	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	④ チーズ	
4	18	月	初期：おかゆ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・なすのスープ	④ 甘夏かん	
5	19	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜のコトコト煮・野菜スープ	④ チーズ	
6	20	水	初期：おかゆ・じゃが芋・人参・玉葱・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・じゃが芋のスープ	④ オレンジ	
7	21	木	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のやわらか煮・トマトスープ	④ バナナ	
8	22	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のそぼろ煮・大根のスープ	④ メロン	
9	23	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	④ パイン缶	
11	25	月	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・わかめスープ	④ バナナ	
12	26	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・野菜スープ	④ キウイフルーツ	
13	27	水	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・玉葱の清汁	④ 野菜せんべい	
14	28	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・オニオンスープ	④ ウエハース	
19日 誕生会					
			初期：おかゆ・人参・キャベツ・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・トマトスープ		
※初期は毎日ペースト状になります。				④牛乳	