離乳食だより

2018年10月
五十川保育園

朝晩は気温も低くなり、日増しに秋も深まってまいりました。涼しくなってきたとは言え、日中はまだまだ暑く、その為体力を消耗し風邪をひきやすい季節です。そこで大切なのは、１日３回の食事をしっかり食べる事です。特に朝御飯は１日のエネルギー源になるのでしっかり食べるようにしましょう。朝御飯を食べると、体が目覚め、脳が働き始める為、集中力が高まります。また、食事と共に大切なのは睡眠です。しっかり疲れをとり、丈夫な体を作りましょう。早寝、早起き、朝御飯を心がけ、風邪をひかないように気をつけましょう。

☆★実りの秋★☆





実りの秋の訪れです。
新米をはじめ、きのこ、さつまいも、ぶどうなどたくさんのおいしい食べものがとれる時期です。
旬の食べものは、味も良く、栄養価も高いので、食事やおやつに取り入れましょう。



なす

なすは１年中出回っていますが、夏から秋が旬。その中でも秋なすは実がしまっていて、種やえぐ味が少なく、肉厚でおいしいと言われています。なすの黒紫色はナスニンという色素で、抗酸化作用があります。福岡では「博多なす」が有名であくが少なくまろやかなのが特徴です。



さつまいも

さつまいもはでんぷん、ビタミンC、食物繊維が豊富です！さつまいものビタミンCは熱に壊れにくいという特徴があります。

☆焼きいもを甘く焼くポイント☆

電子レンジではなく、時間をかけて焼くと、でんぷんが糖に変わり甘くなります。

しいたけ

しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富で、便秘解消に有効です。サラダボール１杯の生野菜としいたけ３個で同量の食物繊維がとれます。また、日光にあてるとビタミンDが生成され、カルシウムの吸収に役立ちます。うまみ成分も多いきのこです。





ぶどう

ぶどうは種類も多く世界でも生産量の多い果物ですが、その半分以上はワインの原料になります。ぶどうの渋みは抗酸化作用を持つポリフェノールによるものです。

☆ぶどうを最後まで甘く食べる☆

ぶどうは房の下の方から食べていくと最後まで甘く食べられます。





さんま

「秋刀魚」と書き、秋が旬のお魚です。さんまはＥＰＡやＤＨＡ等の不飽和脂肪酸を多く含み、血液の流れをよくする働きや、脳細胞を活発にする働きがあります。

☆さんまの見分け方☆

口の先や尾のつけ根が黄色いものは脂がのっていておいしいです。



献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加 10時	延長
1 15 29	月	初期：おかゆ・白身魚・人参・大根・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・清汁	㊚ キウイフルーツ	
2 16 30	火	初期：おかゆ・人参・かぶ・玉葱・白菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐の野菜和え・わかめスープ	㊚ チーズ	
3 22	水 月	初期：おかゆ・人参・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック マカロニの野菜和え・トマトスープ	㊚ パイン缶	
4 18	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・野菜スープ	㊚ ウエハース	
5 19	金	初期：おかゆ・玉葱・木綿豆腐・さつま芋 中期・後期：おかゆ さつま芋の煮物・清汁	㊚ 桃缶	
6 20	土	初期：うどん・玉葱・キャベツ・人参・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊚ チーズ	
9 23	火	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・野菜スープ	㊚ みかん	
10 24	水	初期： おかゆ・人参・じゃが芋・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・具沢山野菜のスープ	㊚ 梨	
11 25	木	初期：おかゆ・白身魚・里芋・トマト・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋のやわらか煮・トマトスープ	㊚ チーズ	
12 26	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・さつま芋・豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春雨と野菜の煮物・味噌汁	㊚ バナナ	
13 27	土	初期：うどん・玉葱・キャベツ・人参・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊚ 桃缶	
17 31	水	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 ひじきと野菜の煮物・南瓜スープ	㊚ 海藻せんべい	

16日　誕生会
初期：おかゆ・人参・玉葱・胡瓜
中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ

※初期は毎日ペースト状になります。

㊚牛乳