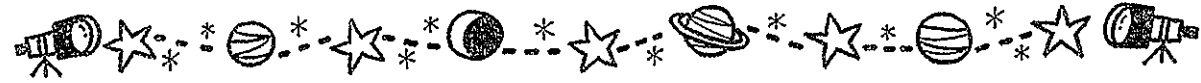


離乳食だより

2018年11月
五十川保育園



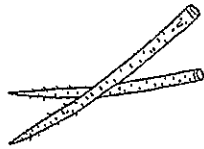
秋晴れのさわやかな日が続きますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。1日の気温差が大きく、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。日頃から朝・昼・夕の3食をしっかり食べ十分な睡眠をとり、外から帰ってきたら必ずうがい・手洗いをしましょう。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。



旬の食材

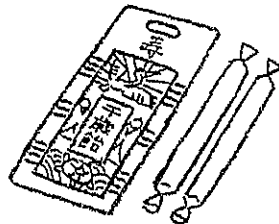
ごぼう

日本では煮物や天ぷらのかき揚げなどに使われていますが、中国では漢方薬などに用いられ、利尿や血液をきれいにする働きがあるといわれています。香りが高いですがアクが強く、空気にふれると変色してしまうので、切ったらすぐに水にさらします。水に長くつけすぎると風味や栄養が逃げてしまうので、注意しましょう。



七五三、千歳飴の始まり

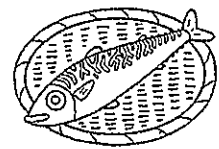
11月15日は七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳飴を配ることで、千歳飴は七五三が始まった江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」とよばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。



旬の食材

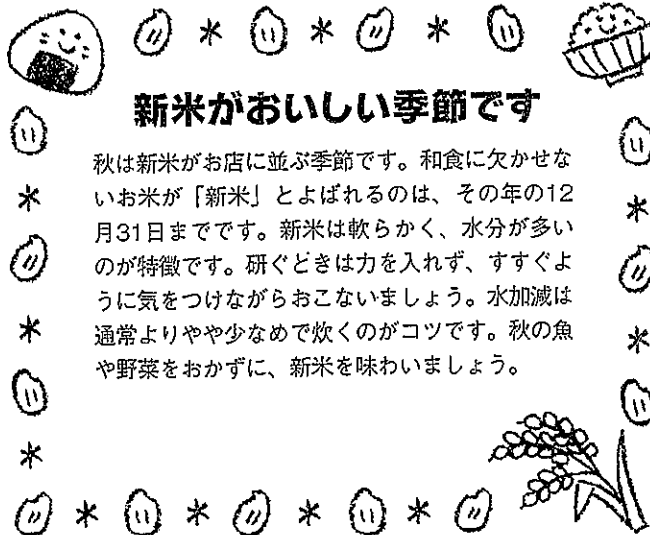
サバ

「秋サバは嫁に食わすな」ということわざがあるように、秋は春～夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめるため、脂が乗っておいしくなります。この時期に捕れるのは、「真サバ」という種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、善玉コレステロールを増やし、血液をさらさらにする効果があるといわれています。



新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。



献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋のうま煮・キャロットスープ	④ パイン缶	
2	金	初期：おかゆ・白身魚・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・豆腐のスープ	④ チーズ	
15	土	初期：おかゆ・玉葱・人参・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ 紫芋チップ	
16	火	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・白菜のスープ	④ 桃缶	
17	火	初期：おかゆ・人参・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいもの煮物・里芋のスープ	④ 野菜せんべい	
5	水	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 マッシュポテト・オニオンスープ	④ バナナ	
19	木	初期：おかゆ・大根・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・大根の味噌汁	④ 林檎	
6	金	初期：おかゆ・大根・人参・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 大根の煮物・わかめの清汁	④ みかん	
7	土	初期：おかゆ・大根・人参・バナナ 中期・後期：二色野菜うどん・バナナ	④ ウエハース	
8	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・野菜スープ	④ みかん	
9	火	初期：おかゆ・人参・さつまいも・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいもと人参の煮物・豆腐の清汁	④ ウエハース	
10	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・白身魚・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・キャロットスープ	④ キウイフルーツ	
12	月	27日 誕生会 初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜の煮物・オニオンスープ	④牛乳	
13	火	※初期は毎日ペースト状になります。		
14	水			
15	木			
16	金			
17	土			
18	日			
19	月			
20	火			
21	水			
22	木			
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水			
29	木			
30	金			