



# 離乳食だより

2018年12月  
五十川保育園



12月に入り、一段と寒さが身にしみる頃となりました。さて、今年も残り一ヶ月となり、年末の大掃除で忙しくなる頃ではないでしょうか。病気や風邪などをひかず元気にお正月を迎えられるように日頃から、うがいや手洗いをしっかり行いましょう。又、この季節は、身体を温めてくれる根菜類（ごぼう・人参・白菜・かぶ等）を摂って体調を整え、身体の抵抗力を高めてくれるビタミンC（苺・ほうれん草・みかん・白菜・キャベツ）も沢山摂取しましょう。



## よくかんで食べよう!

「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、よくかんで食べることの効能を説明した標語です。

古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったといわれています。女王・卑弥呼も、しっかりかんで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、かまない要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



ひ	<b>肥満予防</b> 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します		は	<b>歯の病気予防</b> 唾液が分泌され、口の中をきれいになります
み	<b>味覚の発達</b> よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます		が	<b>がんの予防</b> 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています
し	<b>言葉の発音がはっきり</b> 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります		い	<b>胃腸快調</b> 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります
の	<b>脳の発達</b> 脳細胞の働きが活発になり、子どもの知育に役立ちます		ぜ	<b>全力投球</b> 力を入れたいとき歯を食いしばることで、力が湧きます

## 献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	土	初期：おかゆ・玉葱・大根・白菜・人参・バナナ 中期・後期：野菜そうめん・バナナ	④ 桃缶	
17	月	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・オニオンスープ	④ ウエハース	
25	火	初期：おかゆ・玉葱・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・清汁	④ チーズ	
19	水	初期：おかゆ・大根・人参・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・キャベツのスープ	④ バナナ	
20	木	初期：おかゆ・人参・鮭・玉葱・キャベツ・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・野菜スープ	④ みかん	
21	金	初期：(7日) おかゆ・南瓜・玉葱・人参 (21日) おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：(7日) おかゆ・人参スティック (21日) おかゆ・人参スティック 四色野菜の煮物・南瓜スープ マッシュポテト・オニオンスープ	④ 野菜せんべい	
22	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 クッキー	
10	月	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のそぼろ煮・白菜のスープ	④ 林檎	
18	火	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・わかめの清汁	④ パイン缶	
26	水	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・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・ほうれん草のスープ	④ 桃缶	
27	木	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・コーンスープ	④ キウイフルーツ	
28	金	初期：(14日) おかゆ・南瓜・玉葱・人参・かぶ・白菜 (28日) おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：(14日) おかゆ・人参スティック (28日) おかゆ・人参スティック かぶのやわらか煮・南瓜の味噌汁 三色野菜のやわらか煮・白菜の味噌汁	④ バナナ	
25日 誕生会 初期：おかゆ・白菜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のやわらか煮・白菜のスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

④牛乳