

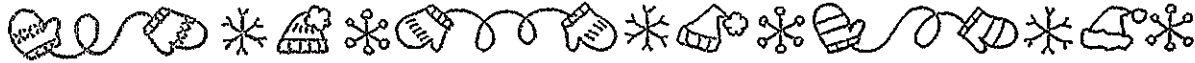
離乳食だより

2019年2月
五十川保育園



春とは名ばかりでまだ真冬のように寒い日々が続いています。

寒くてつい手洗いやうがいをおろそかにしてしまいがちですが、寒さに負けずこまめに行う習慣をつけ、バランスのとれた食事に気をつけ、寒い冬を乗り切っていきましょう。又、この時期は、暖房をよく利用しますが、換気をこまめに行いましょう。暖かい部屋に放置した食品は、食中毒の原因にもなりかねません。十分に注意しましょう。

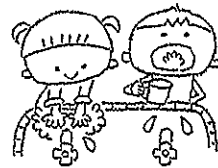


節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことです。毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。



冬の食中毒に注意しましょう



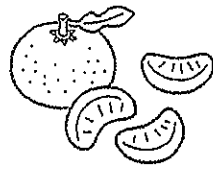
寒い時期は食材の腐敗が速いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。

小松菜

小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれんそうよりアクが少なく、クセもなく、食べやすいのが特徴です。1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。



みかん



一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるといわれるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいものうま煮・わかめスープ	④1日せんべい 15日ウエハース	
16	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ チーズ	
18	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・野菜スープ	④ パフスナック	
19	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック しらす干しの野菜和え・二色野菜のスープ	④ 林檎	
20	水	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	④ バナナ	
21	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・白菜のスープ	④ みかん	
22	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・鶏ささみのスープ	④ せんべい	
23	土	中期・後期：野菜ビーフン・バナナ	④ 苺	
25	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏肉と野菜の煮物・キャロットスープ	④ えびせん	
26	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・わかめの清汁	④12日チーズ 26日桃缶	
27	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の和え物・コーンスープ	④13日山芋スナック 27日チーズ	
28	木	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	④14日林檎 28日ウエハース	
12日 誕生会				
中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜のコトコト煮・オニオンスープ				
28日 ひな祭り誕生会				
④牛乳				