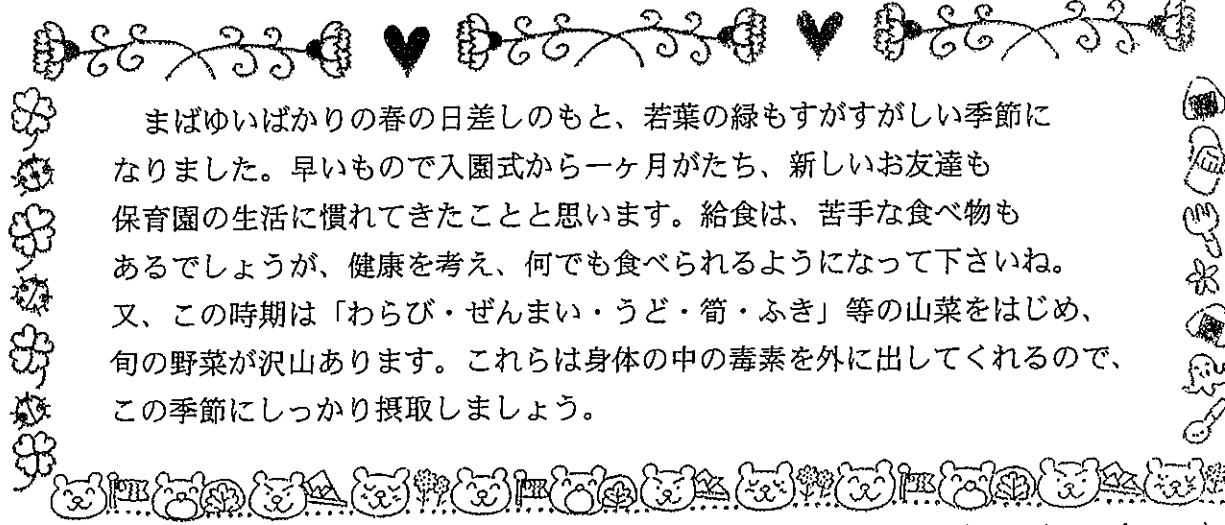


離乳食だより

2019年5月
五十川保育園



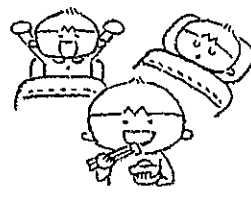
まばゆいばかりの春の日差しのもと、若葉の緑もすがすがしい季節になりました。早いもので入園式から一ヶ月がたち、新しいお友達も保育園の生活に慣れてきたことと思います。給食は、苦手な食べ物もあるでしょうが、健康を考え、何でも食べられるようになって下さいね。又、この時期は「わらび・ぜんまい・うど・筍・ふき」等の山菜をはじめ、旬の野菜が沢山あります。これらは身体の中の毒素を外に出してくれるので、この季節にしっかり摂取しましょう。

食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗いましょう。手洗いには手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきましょう。

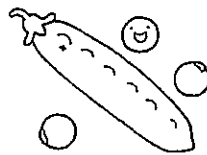


生活リズムを整えましょう



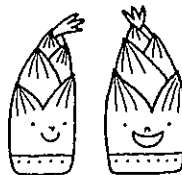
新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

旬の食材 グリーンピース



エンドウの中の未熟な種子を食用としたもので、アオエンドウなどとも呼ばれます。缶詰や冷凍食品に加工されるものが多いですが、春の終わりから夏の初めにかけて生豆が出回ります。新鮮なものは甘みや風味が強いので、豆ごはんや卵とじなどにすると、苦手な子でも食べやすいでしょう。生豆は日もちがしないので、2~3日中に使いましょう。

旬の食材 たけのこ



竹の若芽で、一般的に知られている孟宗竹の旬は3月から5月初旬頃です。あくが強いので、米ぬかなどでの下ゆでが必要になります。掘ってから時間が経つほどあくが強くなるので、できるだけ早く下ゆでしましょう。手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならではの楽しみ。香りを楽しむなら炊き込みごはんやお吸い物がおすすめです。

献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
7	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・小松菜と豆腐の清汁	⊕ 野菜せんべい	
21		8	水	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 三色野菜のコトコト煮・コーンスープ
22	9	木		初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・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・オニオンスープ
23	10		金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・わかめスープ
24	11	土		初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ
25	13		月	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐の煮物・わかめスープ
27	14	火		初期：おかゆ・南瓜・玉葱・鯛 中期・後期：おかゆ 鯛と野菜の煮物・トマトスープ
28	15		水	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・玉葱・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック しらす和え・玉葱の味噌汁
29	16	木		初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・キャロットスープ
30	17		金	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋の煮物・キャベツのスープ
31	18	土		初期：三色うどん・バナナ 中期・後期：三色うどん・バナナ
18	20		月	初期：おかゆ・玉葱・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・具沢山味噌汁
20	28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