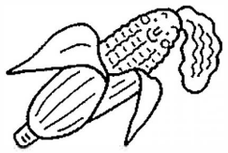
離乳食だより

2019年9月
五十川保育園

暦の上では、すっかり秋ですが、まだまだ暑い日が続いております。運動会の練習も始まり、体力を消耗しやすい為、丈夫な身体を作っておく必要があります。秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物が沢山あります。柿や林檎等には、ビタミンCが豊富で、風邪をひきにくくしてくれます。栗や胡麻、ピーナッツなどは、粘膜を強くしてくれます。旬のものを沢山食べて、健康な身体を作りましょう。又、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

旬の食材 とうもろこし



日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食としてもちいられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。

旬の食材 ピーマン

ピーマンは中南米が原産のとうがらしの一種で、ビタミンCが豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンC**は、ほかの食材より熱に強いため、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。**青くささがあることから子どもが苦手な野菜となっていますが、揚げものにしたり、かつお節など香りのあるものと合わせることで食べやすくなります。

食べるときのマナー

食事の時間はうれしいものですが、楽しくなりすぎてしまい、口にたくさん入ったまましゃべったり、隣の子とふざけあったりしてしまうと、まわりにいる人が不快に感じることがあります。食卓にひじをつかない、食器で音をたてない、口を閉じて食べるなど、一緒にいる人も楽しく食べられるマナーを教えていけるといいですね。

食べる楽しさを伝えましょう

子どもは食べものの味だけでなく、食事のときの環境や体の調子など、様々な情報を合わせて「好き嫌い」を判断しています。例えば、体調が悪くて吐いてしまった、無理やり食べさせられた、といった経験があると、その食べものが苦手になってしまいます。友だちや家族と一緒でうれしかったなどのポジティブな経験を重ね、食べる楽しさを伝えましょう。

日	曜	昼　食	3歳未満児追加 10時	延長
2 30	月	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 二色野菜の煮物・納豆汁	㊥ 野菜せんべい	
3 17	火	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 野菜のクタクタ煮・トマトスープ	㊥ ウエハース	
4 18	水	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のうま煮・清汁	㊥ キウイフルーツ	
5 19	木	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 マッシュポテト・オニオンスープ	㊥ バナナ	
6 20	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 具沢山野菜の煮物・冬瓜のスープ	㊥ ぶどう	
7 21	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ オレンジ	
9	月	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 二色野菜のクタクタ煮・清汁	㊥ パインアップル缶	
10 24	火	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 野菜のコトコト煮・小松菜のスープ	㊥ チーズ	
11 25	水	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のうま煮・味噌汁	㊥ 梨	
12 26	木	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック しらす干しと野菜の和え物・清汁	㊥ バナナ	
13 27	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜のうま煮・オニオンスープ	㊥ もも缶	
14 28	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ サラダせんべい	

24日　誕生会
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・マッシュポテト・トマトスープ　　㊥牛乳
※初期は毎日ペースト状になります。