



# 離乳食だより

2019年11月  
五十川保育園



朝夕は、ひときわ冷え込む頃となりました。寒さも日に日に増して体も冬の準備をしなくてはいけない時期です。厳しい寒さを乗り越える為にも、これから出回る野菜をバランスよく食べましょう。冬の旬と言えば、「大根・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根・里芋・春菊・ごぼう」など身体を温めてくれる食品が豊富です。風邪に負けない丈夫な体で、この冬を元気に過ごせるように積極的に摂取しましょう。










## 和食について

いいにほんしょく  
11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。保育所では、子どもたちの味覚を育てるため、天然だしを使用しています。ご家庭でも時間があるときは天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

材料	分量(4人分の汁物の量)	取り方	調理例
 昆布だし	・水3カップ(600ml) ・昆布10~15g (8cm角程度)	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。 水の中につけて30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰直前に取り出す。	・鍋物 ・離乳食 など 
 かつおだし	・水3カップ(600ml) ・かつおぶし10~15g (ひとつかみ程度)	水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。 火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	・めんつゆ ・煮物 など 
 煮干しだし	・水3カップ(600ml) ・煮干し10g(10尾程度)	煮干しの頭と内臓を取り除く。 水の中に30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	・みそ汁 ・煮物 など 
 しいたけだし	・水3カップ(600ml) ・干し椎茸5g(2個程度)	干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりとどるまで水に浸けておく。 火にかけて3分程度煮る。 ☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。	・煮物 (しいたけを含むもの) など

## 献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
18	金・月	初期：おかゆ・人参・ほうれん草・さつまい 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいの煮物・里芋の味噌汁	⊕ ウエハース		
16	土	初期：煮込みうどん・バナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	⊕えびまるせん		
19	火	初期：おかゆ・大根・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜のやわらか煮・大根の清汁	⊕ 林檎		
20	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・野菜スープ	⊕ パイン缶		
21	木	初期：おかゆ・白菜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白菜と人参のコトコト煮・春雨スープ	⊕ 桃缶		
22	金	初期：おかゆ・人参・大根・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・わかめの清汁	⊕ みかん		
30	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜スパゲティ・バナナ	⊕ウエハース		
25	月	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・ポテトスープ	⊕ バナナ		
26	火	初期：おかゆ・人参・大根・ほうれん草・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜和え・大根の味噌汁	⊕ チーズ		
27	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・人参の味噌汁	⊕ みかん		
28	木	初期：おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 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	⊕ 海藻せんべい		
29	金	初期：おかゆ・人参・小松菜・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・小松菜の清汁	⊕ キウイフルーツ		
26日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・小松菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のコトコト煮・トマトスープ ※初期は毎日ペースト状になります。					⊕牛乳