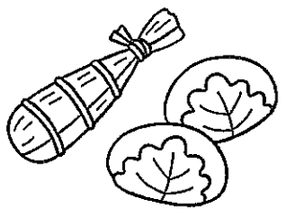
離乳食だより

2020年5月
五十川保育園

風薫るさわやかな季節となりました。入園式から早いもので1ヶ月がたち今年度新しく入園されたお友達もようやく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、できるだけ何でも食べれるようになって下さいね。
又、この時期は「ウド・フキ・ワラビ・ゼンマイ・タケノコ」などの山菜をはじめ、旬の野菜が沢山あるので、この季節にしっかり摂取しましょう。

端午の節句



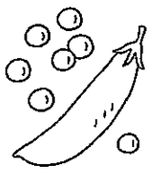
5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。

食育クイズ

Q. グリーンピースはなんの種でしょう？

①えんどうまめ　②そらまめ　③いんげんまめ

A. 正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。



しっかり噛んで、あごや骨を育てる

噛むことであごに強い力が加わると造骨作用が働き、歯がしっかり支えられます。食べものの噛み方が下あごの発達にも影響し、しっかりと噛む習慣がついていると下あごの骨が充分に成長しますが、柔らかいものばかり食べているとあごが小さくなり、永久歯が下あごのスペースに収まりきれないなどの弊害が出る場合もあります。

正しい手洗いの習慣を

食事の前には正しく手を洗う習慣をつけたいものです。すみずみまでよくこすらなかったり、せっけんをさっと流して終わりにしていないでしょうか。お子さんと一緒に、指の先や間、手の甲などの洗い方を確認してみてください。園では手洗いの歌を一緒にうたいながら、楽しく習慣づけられるよう工夫しています。

日	曜	昼　食	3歳未満児追加 10時	延長
1 18	金 ・ 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 じゃが芋と人参の煮物・玉葱の味噌汁	㊕ みかん缶	
2 16　30	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	㊕チーズ	
19	火	初期：おかゆ・人参・南瓜・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック かぼちゃのそぼろ煮・野菜スープ	㊕ りんご	
20	水	初期：玉葱・トマト・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 玉葱と人参の煮物・トマトスープ	㊕ オレンジ	
7 21	木	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・キャベツ・きゅうり 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	㊕ バナナ	
8 22	金	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・小松菜・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 小松菜の清汁・豆腐と野菜の煮物	㊕ メロン	
9 23	土	初期：おかゆ・野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊕野菜せんべい	
11 25	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 白身魚の煮物・季節の具沢山味噌汁	㊕ パイン缶	
12 26	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひき肉と玉葱の煮物・キャベツのスープ	㊕ ウエハース	
13 27	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・きゅうり 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春野菜の煮物・小松菜と豆腐の清汁	㊕もも缶	
14 28	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 野菜のコトコト煮・キャロットスープ	㊕ 海藻せんべい	
15 29	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・オニオンスープ	㊕ メロン	

初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参
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　　㊕牛乳
※初期は毎日ペースト状になります。