

離乳食だより

2020年11月
五十川保育園



朝夕は、ひときわ冷え込む季節となりました。

寒さも日に日に増すこれからは、風邪をひきやすくなってきます。

「風邪は万病のもと」と言われる様に、他の病気にもなりやすいので、十分な注意が必要です。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば、

「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。

風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。



今日は何の日？

11月24日は
和食の日・経節の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に制定されました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはも

ちろん、爽りの秋という季節にも由来しています。また、「いい(11)ふし(24)」と読む語呂合わせから、経節の日でもあります。美味しい出汁で味噌汁を作るなど、食卓に和食を積極的に取り入れてみましょう。



急須で
簡単♪

だしのとりかた

手間がかかり、むずかしそうなイメージのある「だし」ですが、急須を使えば簡単にとることができます。急須に昆布とかつお節を適量入れ、お湯を注ぎ、ふたをして2~3分蒸らせばできあがりです。

だしをとって作った料理は薄味でも味わい深く、顆粒だしにはない、風味豊かなうま味が楽しめます。



子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう！

お家時間が増えています。食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのががです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
2	月	初期：おかゆ・人参・ほうれん草・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック ほうれん草の和え物・みそ汁	㊥ パイン缶	
16	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいもの和え物・野菜スープ	㊥ チーズ	
4	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・南瓜・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 4色野菜のコトコト煮・清汁	㊥ ウエハース	
5	木	初期：おかゆ・人参・大根・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・野菜スープ	㊥ キウイフルーツ	
6	金	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の和え物・小松菜のスープ	㊥ りんご	
7	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ ウエハース	
9	月	初期：おかゆ・白身魚・人参・じゃが芋・玉ねぎ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・ポテトスープ	㊥ みかん	
10	火	初期：おかゆ・人参・里芋・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・清汁	㊥ 海藻せんべい	
11	水	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 マッシュポテト・清汁	㊥ バナナ	
12	木	初期：おかゆ・白身魚・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・白菜のスープ	㊥ みかん	
13	金	初期：おかゆ・ほうれん草・人参・木綿豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 大根の煮物・わかめスープ	㊥ もも缶	
14	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ ふわふわチップ	
行事 17日誕生会				