



離乳食だより

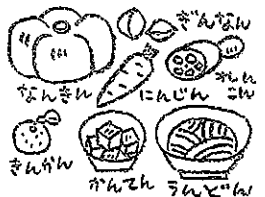
2020年12月
五十川保育園

12月に入り、寒さがひとしお身にしみる頃となりました。これからクリスマス、お正月と子ども達が楽しみにしている行事が続きます。うがいや手洗いをしっかりと行い、風邪の予防をしましょう。

食生活の面でも身体を冷やす果物などは朝のうちに摂るようにしましょう。身体を暖めてくれる根菜類などは、鍋料理にも最適なので沢山摂取して、元気な身体で年末年始を迎えたいですね。

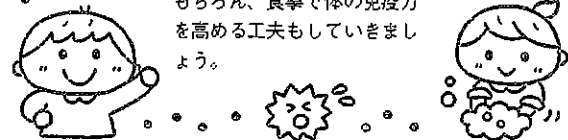
冬至に7種の食べものを

冬至に「道盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えて総担ぎをします。その7種には「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「さんかん」「かんてん」「うどん（“うどん”と読ませる）」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。



免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりとすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



冬の食中毒に注意しましょう



寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。

3回の食事とのバランス

幼児期の子どもは大人に比べて胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつで補いますが、3回の食事とのバランスが大切です。朝7時、昼12時、夜18時に食事をとるとしたら、おやつは午前10時、午後15時。もしくは午後15時の1回というふうに、3回の食事を中心に時間も考えましょう。



献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	火	初期：1日おかゆ・人参・玉ねぎ 15日おかゆ・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック おかゆ・人参スティック 野菜の煮物・人参スープ 南瓜の煮物・わかめスープ	⊕ 野菜せんべい	
16	水	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・オニオンスープ	⊕ キウイフルーツ	
17	木	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック カリフラワーの和え物・清汁	⊕ バナナ	
18	金	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・キャロットスープ	⊕ オレンジ	
19	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ もも缶	
21	月	初期：おかゆ・白菜・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉と野菜の煮物・野菜スープ	⊕ ウエハース	
22	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の煮物・清汁	⊕ みかん	
23	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック キャベツの和え物・人参スープ	⊕ バナナ	
24	木	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のコトコト煮・チンゲン菜のスープ	⊕ チーズ	
25	金	初期：おかゆ・白身魚・大根・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と里芋の煮物・大根の味噌汁	⊕ りんご	
26	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	
28	月	初期：14日おかゆ・人参・玉ねぎ 28日おかゆ・人参・里芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック おかゆ・人参スティック かぶの和え物・玉ねぎの清汁 里芋の煮物・清汁	⊕ チーズ	
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・三色野菜の煮物・野菜スープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

⊕牛乳