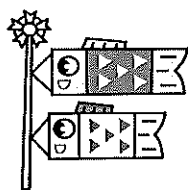


令和 4年 5月 離乳食献立表

5月食育だより



入園・進級から一か月がたとうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張してた

子供たちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に、大人も子供も疲れがでてくるころです。生活リズムが乱れると体調を崩しやすいので規則正しい生活を心がけましょう。

三大栄養素、知っていますか？

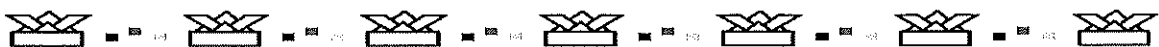


三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の働きや栄養素の特徴をもとにして赤、黄、緑に分類したものを三色食品群と言います。毎食この各群(色)から二種類以上の食品を食べるように気を付けると栄養バランスのとれた食事になります。保育園の献立表にも給食の材料を三色の食品群に分けて表示していますので、チェックしてみてくださいね。ご家庭での食事作りの参考にもしてみてください。

赤…血や肉を作る 丈夫な体を作る 肉・魚・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品等

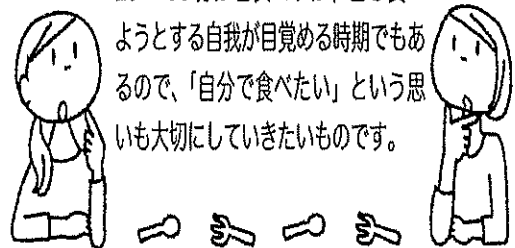
黄…力や体温になる 力がでる ご飯・パン・めん・いも・砂糖・油脂等

緑…体の調子を整える 病気から守る 野菜・果物・きのこ等



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



便秘の原因とは？

原因①
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

日	曜日	7～8ヶ月離乳中期	9～11ヶ月離乳後期	完了期離乳後期	おやつ	
		ペースト状・7倍粥	粗つぶし・全粥	一口大・軟飯	午前	午後
2	月	7分粥 そぼろトマト煮	全粥 そぼろトマト煮	軟飯 そぼろトマト煮	牛乳	牛乳
		だし汁	だし汁	コンソメスープ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
6	金	7分粥 そぼろ大豆煮	全粥 そぼろ大豆煮	軟飯 そぼろ大豆煮	牛乳	牛乳
		だし汁	だし汁	みそ汁	卵ボーロ	ウエハース
9	月	7分粥 そぼろ芋煮	全粥 そぼろ芋煮	軟飯 そぼろ芋煮	牛乳	牛乳
	23	月	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	卵ボーロ
10	火	7分粥 さわら煮	全粥 さわら煮	軟飯 さわら煮	牛乳	牛乳
	24	火	だし汁 オレンジ	だし汁 オレンジ	すまし汁 オレンジ	卵ボーロ
11	水	7分粥 しらす煮	全粥 しらす煮	軟飯 しらす煮	牛乳	牛乳
		だし汁	だし汁	みそ汁	卵ボーロ	ウエハース
12	木	7分粥 そぼろ根菜煮	全粥 そぼろ根菜煮	軟飯 そぼろ根菜煮	牛乳	牛乳
	20	金	だし汁	だし汁	みそ汁	卵ボーロ
13	金	7分粥 野菜あんかけ	全粥 野菜あんかけ	野菜あんかけうどん	牛乳	牛乳
	25	水	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ
16	月	7分粥 鶏のトマト大豆煮	全粥 鶏のトマト大豆煮	軟飯 鶏のトマト大豆煮	牛乳	牛乳
	30	月	だし汁	だし汁	コンソメスープ 果物缶	卵ボーロ
17	火	7分粥 そぼろキャベツ煮	全粥 そぼろキャベツ煮	軟飯 そぼろキャベツ煮	牛乳	牛乳
	27	金	だし汁	だし汁	中華スープ	卵ボーロ
18	水	7分粥 鮭煮	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮	牛乳	牛乳
	26	木	だし汁 メロン	だし汁 メロン	みそ汁 メロン	卵ボーロ
19	木	7分粥 鶏の豆腐煮	全粥 鶏の豆腐煮	軟飯 鶏の豆腐煮	牛乳	牛乳
	31	火	だし汁 パナナ	だし汁 パナナ	みそ汁 パナナ	卵ボーロ