

5月 食育だより

生活リズムを整えましょう

新緑の鮮やかな季節になりました。保育園での生活も一か月が過ぎましたが子どもたちの様子はいかがでしょうか。

季節の変わり目で気温の変化や疲れなどにより体調を崩しがちです。大人も子どもも生活リズムを整えて元気に

過ごしたいですね。次のこと気に付けてみましょう。

①早寝早起きを意識しましょう：十分な睡眠は日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて、脳や体の発育を促します。

②朝ご飯を食べましょう：先月号でも朝ご飯の大切さについてお知らせしましたが、朝ご飯を食べないと

頭が働かず日に活動するためのエネルギーも不足します。元気に過ごすために朝ご飯を必ず食べましょう。

③排便の習慣をつけましょう：朝ご飯を食べることで腸が刺激され動き出し、排便を促します。

排便の様子はその日の健康状態のバロメーターにもなりますので、チェックしましょう。

新年度の始まり！みんなで強い体づくりを目指しましょう！

三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の働きや特徴をもとにして

赤・黄・緑の三つの群に分けたものを「三食食品群」といいます。

毎食この各群(色)から二種類以上の食品を食べるよう気を付けれ

ば栄養バランスのとれた食事になるように考案させてものです。

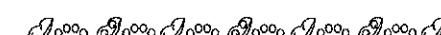
忙しい毎日ですが、時間のある日などに右絵を参考に食事作りを

してみて下さいね。 赤…血や肉を作る 丈夫な体を作る

黄…力や体温になる 力ができる

緑…体の調子を整える 病気から守る

5月の旬の食材



アスパラガス…疲労回復効果や血管を丈夫にする

そらまめ…ビタミン・鉄等、栄養価高い

グリンピース…糖質・たんぱく質豊富で食物繊維多い

新じゃがいも…ビタミンCや食物繊維多い

春キャベツ…ビタミンCやビタミンK多い

新ごぼう…食物繊維多く、老化予防のポリフェノール有

だけのこ…疲労回復効果やミネラル・食物繊維多い



令和3年 5月 離乳食献立表

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
6 木	7分粥 鶏の大豆煮	全粥 鶏の大豆煮	軟飯 鶏の大豆煮	牛乳	牛乳
24 月	だし汁	だし汁	だし汁 ゼリー	卵ボーグ	赤ちゃんせんべい
7 金	7分粥 そぼろ大根煮	全粥 そぼろ大根煮	軟飯 そぼろ大根煮	牛乳	牛乳
19 水	だし汁 グレープフルーツ	だし汁 グレープフルーツ	けんちん汁 グレープフルーツ	卵ボーグ	ウエハース
10 月	7分粥 鶏の肉じゃが	全粥 鶏の肉じゃが	軟飯 鶏の肉じゃが	牛乳	牛乳
31 月	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	トマトスープ フルーツヨーグルト	卵ボーグ	幼児用クッキー
11 火	7分粥 キャベツ団子	全粥 キャベツ団子	軟飯 キャベツ団子	牛乳	牛乳
25 火	だし汁	だし汁	中華スープ 杏仁豆腐	卵ボーグ	赤ちゃんせんべい
12 水	7分粥 しらすのキャベツ煮	全粥 しらすのキャベツ煮	しらすとゆかりの炒飯	牛乳	牛乳
	だし汁	だし汁	みそ汁 ゼリー	卵ボーグ	ウエハース
13 木	7分粥 さわら煮	全粥 さわら煮	軟飯 さわら煮	牛乳	牛乳
20 木	だし汁 オレンジ	だし汁 オレンジ	みそ汁 オレンジ	卵ボーグ	幼児用クッキー
14 金	7分粥 鶏の野菜あんかけ	全粥 鶏の野菜あんかけ	軟飯 鶏の野菜あんかけ	牛乳	牛乳
28 金	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーグ	赤ちゃんせんべい
17 月	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
27 木	だし汁 バナナ	だし汁 バナナ	みそ汁 バナナ	卵ボーグ	ウエハース
18 火	7分粥 鮭煮	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮 納豆	牛乳	牛乳
26 水	だし汁 メロン	だし汁 メロン	すまし汁 メロン	卵ボーグ	幼児用クッキー
21 金	7分粥 そぼろ野菜煮	全粥 そぼろ野菜煮	軟飯 そぼろ野菜煮	牛乳	牛乳
	だし汁	だし汁	コンソメスープ 果物缶	卵ボーグ	赤ちゃんせんべい

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります