

令和3年11月 離乳食献立表

11月食育だより

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうです。



秋の美味しい食べ物に引き続きこれからは、温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体作りをしていきましょう。

◆味覚を育てましょう◆

乳幼児期は味覚が育つ大切な時期です。甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5つの基本の味は舌にある器官味蕾(みらい)でうけとります。味覚を鍛えるためにはできるだけ自然の素材を生かした食べ物を選ぶことが大切です。また、うす味に気を付けることも大切です。

大人の2倍も敏感といわれる子どもたちの味覚を育てるために、うす味で素材の味を知ることがとても大切です。また将来の高血圧や糖尿病等の生活習慣病を防ぐことにもつながります。

普段から、外食や出来合いの総菜の味に慣れ過ぎないように気をつけましょう。

旬の食材をとり入れる

新鮮な旬の食材は風味がよく、うす味でも美味しく食べられます。今が美味しいかぼちゃやさつまいもは蒸したり焼いたりしてそのままでも十分甘みを感じられます。これから美味しい冬野菜では、スープにいれたりポトフにしてみたり、味付けは塩少々でも野菜の甘みでとても美味しく食べられます。

だしのうま味を活かす

かつおだしや昆布だし、煮干しだしを活かすことで調味料を少なくしても美味しく食べることができます。時間がある休日などに作り置きしてもいいですね。忙しい時は、かつお節を汁物に入れたり和え物にかけたりしても風味が増して塩気が少なくても美味しく食べられます。

◆五感を育てましょう◆

味覚の成長の大切さを紹介しましたが、それに視覚、聴覚、触覚、嗅覚を加えると五感です。五感を刺激することは、脳の情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感を使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、食材に触れたり、季節のものを収穫したり、給食室からのご飯のにおいを嗅いでみたり。見て聞いて触って嗅いで、食べてみる。

給食室は子どもたちの健やかな成長のためにこれからも美味しい給食を作って、子どもたちの五感をいろんな形で刺激していきたいと思えます。

日	曜日	9~11ヶ月離乳後期	完了期	おやつ	
				午前	午後
		粗つぶし・全粥	一口大・軟飯		
1	月	全粥 肉じゃが	軟飯 肉じゃが	牛乳	牛乳
22	月	だし汁 ヨーグルト	トマトスープ ヨーグルト	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
2	火	全粥 そぼろ野菜煮	軟飯 そぼろ野菜煮	牛乳	牛乳
17	水	だし汁 オレンジ	みそ汁 オレンジ	卵ボーロ	ウエハース
4	木	全粥 トマト団子煮	軟飯 トマト団子煮	牛乳	牛乳
19	金	だし汁	コンソメスープ 果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
5	金	全粥 かれい煮	軟飯 かれい煮	牛乳	牛乳
18	木	だし汁 りんご	すまし汁 りんご	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
8	月	全粥 そぼろ芋煮	軟飯 そぼろ芋煮	牛乳	牛乳
24	水	だし汁 バナナ	さつま汁 バナナ	卵ボーロ	ウエハース
9	火	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮	牛乳	牛乳
25	木	だし汁 柿	すまし汁 柿	卵ボーロ	幼児用クッキー
10	水	全粥 じゃが芋のそぼろ煮	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳	牛乳
		だし汁	みそ汁	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
11	木	全粥 鶏の野菜煮	軟飯 鶏の野菜煮	牛乳	牛乳
30	火	だし汁	みそ汁 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
12	金	全粥 野菜あんかけ煮	野菜あんかけうどん	牛乳	牛乳
26	金	だし汁	果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
15	月	全粥 そぼろ南瓜煮	軟飯 そぼろ南瓜煮	牛乳	牛乳
		だし汁 みかん	すまし汁 みかん	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
16	火	全粥 そぼろ豆腐煮	軟飯 そぼろ豆腐煮	牛乳	牛乳
29	月	だし汁	中華スープ 杏仁豆腐	卵ボーロ	ウエハース

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります