



10月

日	昼食 (A.M.11:00)						備考
	初・期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞		
10/1 (土)	おかわ	ビタミン・ミネラル じゃがいも トウモロコシ たまご	たんぱく質 白身魚	おかわ	ビタミン・ミネラル	たんぱく質 白身魚	秋の葉
10/3 (月)		かぼちゃ ほうろく たまご	しらす			しらす	秋の葉
10/4 (火)		じゃがいも はきい トウモロコシ	とうふ			とうふ	秋の葉
10/5 (水)		おかわ	白身魚			白身魚	秋の葉
10/6 (木)	＜お弁当日＞			◎ 離乳乳食は園で用意します。 市販のものを使用する 場合もあります。			お弁当のイラスト
10/7 (金)		さつまいも トウモロコシ キャベツ	しらす			しらす	秋の葉
10/8 (土)	✓	おかわ	とうふ	✓		とうふ	
10/10 (月)	スポーツの日						
10/11 (火)	おかわ	じゃがいも キャベツ トウモロコシ	白身魚	おかわ		白身魚	
10/12 (水)		かぼちゃ トウモロコシ たまご	とうふ			とうふ	秋の葉
10/13 (木)		おかわ	白身魚			白身魚	秋の葉
10/14 (金)		おかわ	しらす			しらす	秋の葉
10/15 (土)	✓	じゃがいも キャベツ たまご	とうふ	✓		とうふ	秋の葉

★ 離乳食 初期の舌や口の発達は何？ ★

生まれたばかりの赤ちゃんは、口に触れたものを反射的にくわえて吸い込みます。逆に異物と感じたら舌で押し出します。こうした反射は、生後4～5か月ごろからだんだん消えていきます。



下唇を内側にに入れて唇を閉じ、
食物を口の中に取り込みます。



ゆりがぞ WEC しおん 保育園
 ゆりがぞ WEC せいせん 保育園



乳児給食だより 令和4年度



10月



10月	昼食(A.M11:00)						備者
	初・期		中期		後期		
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>		
10/17 (月)	エネツニ おがゆ	ビタミン ミネラル かぼち たまねぎ ほうれん草	たまねぎ しらす	エネツニ おがゆ	ビタミン ミネラル たまねぎ しらす	たまねぎ しらす	幽霊
10/18 (火)		じゃが芋 はんぺん たまねぎ	自身魚		じゃが芋 はんぺん たまねぎ	自身魚	
10/19 (水)		じゃが芋 はんぺん たまねぎ	とうふ		じゃが芋 はんぺん たまねぎ	とうふ	南瓜
10/20 (木)		かぼち はんぺん たまねぎ	自身魚		かぼち はんぺん たまねぎ	自身魚	
10/21 (金)			しらす			しらす	キャンディ
10/22 (土)			とうふ			とうふ	紅葉
10/24 (月)		じゃが芋 たまねぎ じゃがいも	しらす		じゃが芋 たまねぎ じゃがいも	しらす	幽霊
10/25 (火)			自身魚			自身魚	
10/26 (水)			とうふ			とうふ	幽霊
10/27 (木)		じゃが芋 にんじん はくさい	自身魚		じゃが芋 にんじん はくさい	自身魚	
10/28 (金)		たまねぎ にんじん はくさい	とうふ		たまねぎ にんじん はくさい	とうふ	月と星
10/29 (土)		じゃが芋 キャベツ たまねぎ	しらす		じゃが芋 キャベツ たまねぎ	しらす	
10/31 (月)	✓	かぼち たまねぎ はんぺん	とうふ	✓	かぼち たまねぎ はんぺん	とうふ	魔女帽子

ひと目でわかる
 高齢乳食の
 進め方
 引用元
 ロマンがわかる！
 高齢乳食はじめてBook

初・期
 (5-6ヵ月頃)

なめらかに
 すりつぶした
 ホウター状

中期
 (7-8ヵ月頃)

手でつぶせる
 豆腐くらいの
 固さ

後期
 (9-11ヵ月頃)

歯茎でつぶせる
 バナナくらいの
 固さ

完了期
 (1歳~1歳半頃)

歯茎で噛む
 煮込みパン
 くらいの固さ

10月 食育だより

爽りの秋、食欲の秋です！秋は一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪

上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

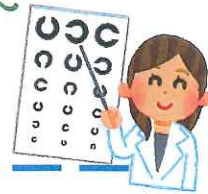
腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」~

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましよう☆



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



栄養素たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富で歯ざわり抜群！
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。かぼちゃでパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりやすくなりますよ♪