

12月

| | 昼食 (A.M11:00) | | | | | | 備考 | |
|--------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|---|--|
| | 初・期 ＜ペースト＞ | | 中期 ＜細つぶし＞ | | 後期 ＜荒つぶし＞ | | | |
| 12/1 (金) | おやゆ | バナナ・リンゴ おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | バナナ・リンゴ おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | バナナ・リンゴ おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 カラスパレと人参のだし煮 鶏肉とバナナリンゴのほろ煮 おと汁(玉ねぎ・油揚げ) | |
| 12/2 (土) | | りんご おまいも にんじん ほうけんち | りんご | りんご おまいも にんじん ほうけんち | りんご | りんご おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 肉じゃが 彩りサラダ おと汁(人参) | |
| 12/4 (月) | | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | 山あ | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | 山あ | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | 軟飯 豚肉と白菜のくたく煮 人参のだし煮 おと汁(かぼちゃ) | |
| 12/5 (火) | | おまいも にんじん ほうけんち | りんご | おまいも にんじん ほうけんち | りんご | おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 おまいもにんじん おと汁(大根) | |
| 12/6 (水) | | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | おやゆ | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | おやゆ | かぼちゃ ほくろ ほうけんち | 軟飯 厚揚げと豚肉のやわらか煮 おまいもにんじん おと汁(ワカメ) | |
| 12/7 (木) | | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 鶏肉と野菜のくたく煮 かぼちゃとほうりんのサラダ おと汁(玉ねぎ) | |
| 12/8 (金) | ＜お弁当日＞ | | ◎ 高性乳食は園で用意します。 市販の物を使用する場合があります。 | | | | | |
| 12/9 (土) | おやゆ | じゃがいも にんじん ほうけんち | りんご | おやゆ | じゃがいも にんじん ほうけんち | りんご | 軟飯 肉じゃが か豆サラダ おと汁(人参) | |
| 12/11 (月) | | ★ おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | ★ おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | ★ おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 豚肉と野菜のほくろ煮 大根サラダ おと汁(油揚げ) | |
| 12/12 (火) | | じゃがいも ほくろ ほうけんち | 山あ | じゃがいも ほくろ ほうけんち | 山あ | じゃがいも ほくろ ほうけんち | 軟飯 豚肉とじゃがいものほろ煮 白菜サラダ おと汁(ワカメ) | |
| 12/13 (水) | | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 鶏肉とバナナのやわらか煮 おと汁(かぼちゃ) | |
| 12/14 (木) | | おまいも にんじん ほうけんち | 卵黄 | おまいも にんじん ほうけんち | 卵黄 | おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 豚肉と野菜のほろ煮 おまいもと人参のサラダ おと汁(かぼ) | |
| 12/15 (金) | | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | おやゆ | おまいも にんじん ほうけんち | 軟飯 カラスパレと人参のだし煮 鶏肉とバナナリンゴのほろ煮 おと汁(バナナ) | |

忙しいときのお助けワザ!

便利な市販品を取り入れよう!

引用元 ママがわかる!
高性乳食はじめてBook
(株式会社 KADOKAWA 2019年)



① 野菜フレーク
かぼちゃやにんじん
じゃが芋などをゆでて
つぶしてフレーク状にしたもの
水で溶かすだけで、野菜
ペーストが簡単に作れます。

② トマトペースト
食塩不使用で原料料が
トマトのみのものあり。
初め期から風味づけに使用。
ただし、ケチャップは後期から。

③ 火災きもち
スーパー等で売っているを
ちよと湯やミルクで
のおせは、初め期から
食べれます。中期以降は、おま

| 月/日 | 昼食 (A.M11:00) | | | | | | 備考 |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|
| | 初期 ＜ペースト＞ | | 中期 ＜細つぶし＞ | | 後期 ＜荒つぶし＞ | | |
| | 食材 | 調理 | 食材 | 調理 | 食材 | 調理 | |
| 12/16 (土) | バナナ おがゆ | バナナ バナナ バナナ | バナナ おがゆ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/18 (月) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/19 (火) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/20 (水) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/21 (木) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/22 (金) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/23 (土) | わいわい WEC しあん保育園 音楽会のお土産に手作りの お菓子を用意いたしました。 ぜひお楽しみください。 | | | | | | |
| 12/25 (月) | バナナ おがゆ | バナナ バナナ バナナ | バナナ おがゆ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/26 (火) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/27 (水) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/28 (木) | | バナナ バナナ バナナ | | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | バナナ バナナ バナナ | |
| 12/29 (金) | 12/29 (金) | | | | | | |
| 12/30 (土) | 12/30 (土) | | | | | | |

離乳食お役立ちグッズ★

(引月元「らくらくみん」離乳食)

① 保冷剤

熱めを食った後
しばらくは時に
器ごと保冷剤の
上にのせれば
お湯やく冷ます
ことが出来ます。



② スタイを2枚重ね

洋服を汚したくない
時にオススメです！
遊ぶ食事が盛んな
赤ちゃんも洋服を汚し
にくくなります。

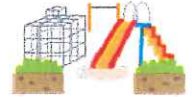


スタイを買い足さず
スタイの活用
があるとカーセヤ
ハンドタオルや
スタイのおかげに
大変身します。

12月 食育だより

あつという間に今年も残り1か月となりました！今年みなさんにとってどのような年でしたか？
本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子供たちに伝えながら楽しみたいですね

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

おいしく食べよう みかんはこれからは旬！

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。
※ビタミンP：ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血

大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。昔からそばは身体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。他にも、細く長い見た目から「長寿」への願いがこめられます。また、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から「金運がよくなるように」といった願掛けもあったようです。

冬至について

12月22日(金) 一年で最も昼が短くなる「冬至」。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

○ユズノン○

ゆずの黄色い皮に含まれる香気成分
皮に傷をつけたり皮を絞ると香りが立ち、抗菌・殺虫・鎮痛作用・リフレッシュ効果・血行促進など様々な効果があるとされています。

○かぼちゃのいとこ煮

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、**風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。**

なんで、いとこ煮？

由来は諸説あります。

- ・「野菜別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるから
- ・「野菜を追々煮る」から「甥々」で甥同士はいとこであるから
- ・野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだから