

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室			
5/1 (水)	おかゆ	じゃがいもはくさいにんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいもはくさいにんじん	ささみ	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 豆腐と白菜のコトコト煮 みそ汁 (油揚げ、豆腐)	
5/2 (木)	おかゆ	さつまいもだいこんキャベツ	しらす	おかゆ	さつまいもだいこんキャベツ	しらす	軟飯 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁 (大根、えのき)	
5/3 (金)	<b>憲法記念日</b>							
5/4 (土)	<b>みどりの日</b>							
5/6 (月)	<b>こどもの日</b> の振替休日							
5/7 (火)	<b>おべんとう日</b>			☆離乳食は園で用意します。 市販のものを使用する場合があります。				
5/8 (水)	おかゆ	かぼちゃだいこんたまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃだいこんたまねぎ	豆腐	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 みそ汁 (はなふ、たまねぎ)	
5/9 (木)	おかゆ	さつまいもはくさいたまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいもはくさいたまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁 (長ネギ、さつまいも)	
5/10 (金)	おかゆ	じゃがいもちんげんさいにんじん	しらす	おかゆ	じゃがいもちんげんさいにんじん	しらす	軟飯 助宗タラの煮物 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁 (なす、なめこ)	
5/11 (土)	<b>ファミリーピクニック</b>							
5/13 (月)	おかゆ	かぼちゃほうれんそうだいこん	とうふ	おかゆ	かぼちゃほうれんそうだいこん	とうふ	軟飯 カラスカレイとほうれん草の玉子とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁 (油揚げ、かぼちゃ)	
5/14 (火)	おかゆ	じゃがいもたまねぎはくさい	白身魚	おかゆ	じゃがいもたまねぎはくさい	白身魚	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 豆腐と白菜のコトコト煮 みそ汁 (わかめ、焼き麩)	
5/15 (水)	おかゆ	かぼちゃにんじんほうれんそう	ささみ	おかゆ	かぼちゃにんじんほうれんそう	ささみ	軟飯 白系タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 (なす、油揚げ)	

<離乳食後期卒業のポイント>



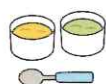
①バナナ程度のかたさのものを食べられる

②1日3回の離乳食を食べられる

1歳ごろになり、口を動かしてバナナ程度のかたさのものを歯茎でしっかりとつぶせるようになるのが目安！唇が片方によったり、片側の頬がふくらんだりしているのは、かもうとしている証拠です。でも、ステップアップを急ぐと丸のみしたりするのでゆっくり進めましょう。

離乳完了期では、1日3回の離乳食と補食(おやつ)で1日の栄養をほとんど補います。生活リズムを整え、3食しっかり食べることを習慣づけましょう！

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
5/16 (木)	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい もやし	しらす	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい もやし	しらす	軟飯 かぼちゃのトマト煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁(わかめ、や寄付)	
5/17 (金)	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	白身魚	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	白身魚	軟飯 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁(大根、えのき)	
5/18 (土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 鶏じゃが 白菜とわかめのサラダ みそ汁(焼き麩、油揚げ)	
5/20 (月)	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁(小松菜、しめじ)	
5/21 (火)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 豚肉と玉ねぎのコトコト煮 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、油揚げ)	
5/22 (水)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と豆腐のコトコト煮 きゅうりサラダ みそ汁(玉子、ごぼう)	
5/23 (木)	おかゆ	じゃがいも ちんげんさい にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも ちんげんさい にんじん	ささみ	軟飯 助宗タラの煮物 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁(なす、なめこ)	
5/24 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁(長ネギ、さつまいも)	
5/25 (土)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 助宗タラの煮物 鶏肉と大根のくたくた煮 みそ汁(なす、なめこ)	
5/27 (月)	おかゆ	かぼちゃ ほうれんそう だいこん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ ほうれんそう だいこん	白身魚	軟飯 カラスカレイとほうれん草の玉子 とじ煮 大根と人参のサラダ みそ汁(油揚げ、かぼちゃ)	
5/28 (火)	おかゆ	さつまいも キャベツ こまつな	ささみ	おかゆ	さつまいも キャベツ こまつな	ささみ	軟飯 鶏肉と豆腐のみそ煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁(小松菜、しめじ)	
5/29 (水)	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	軟飯 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁(なす、油揚げ)	
5/30 (木)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁(玉子、ごぼう)	
5/31 (金)	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい もやし	ささみ	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい もやし	ささみ	軟飯 かぼちゃのトマト煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁(わかめ、や寄付)	



①赤ちゃんが食べられる食材を使う

②味付け前に取り分ける

③赤ちゃんが食べられる  
形状に

【取り分け  
調理の基本】

大人用のメニューを考えるとときは、赤ちゃんが食べられる食材を盛り込みます。使う食材が全部取り分けられなくても大丈夫ですよ♪

材料を切った後や、やわらかく煮た後、味をつける前に赤ちゃん用を取り分けます。1歳以上の赤ちゃんなら最初は薄味で作り、取り分けた後に大人用に味を調えてもOK☆

取り分けた後、赤ちゃんの月齢に応じてすりつぶしたりこまかく刻んだりしましょう♪



# 5月食育だより



新緑が鮮やかで暖かい日々が続く季節となりました。入園・進級してから1カ月が経ち、新しいクラスや園の食事に慣れてきましたでしょうか。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃だと思えます。元気いっぱいに遊んだ後は、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう☆

## 八十八夜について

「夏も近づくと八十八夜」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2024年は5月1日(水)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広りの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
- ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い

という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください。歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪



## ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸收の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない

離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆



## 食育クイズ

こどもの日に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみてください☆

Q.こどもの日に鎧や兜を飾るのはなぜでしょう

- ① お金持ちになって欲しいから
- ② 病気や事故から守ってもらえるように
- ③ カッコいいから

どれかな～？



A.正解は②です

鎧や兜はもともと武士にとっては身を守る道具です。その為これらを飾ることは、病気や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは

「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストと

されています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは

湿気に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿気が入り込んでしまうため、天気のよい日を選んでできるだけ早く片付けるのがよいでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にして下さい♪

## 今月のイベント献立

～こどもの日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が

**鹽のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます**

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われる

