

12月 December	昼食(AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				後期<粗つぶし>
	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		
2日(月)	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 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁(かぶ、わかめ)	
3日(火)	おかゆ	さつまいもたまねぎキャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいもたまねぎキャベツ	ささみ	軟飯 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつまいものほくほく煮 みそ汁(キャベツ、はなふ)	
4日(水)	おかゆ	かぼちゃチンゲン菜にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃチンゲン菜にんじん	しらす	軟飯 鮭とコーンのだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁(かぼちゃ、わかめ)	
5日(木)	おべんとう日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
6日(金)	おかゆ	かぼちゃほうれん草はくさい	ささみ	おかゆ	かぼちゃほうれん草はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉と冬野菜のたくたく煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(油揚げ、豆腐)	
7日(土)	おかゆ	じゃがいもチンゲン菜にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいもチンゲン菜にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜の玉子とじ煮 人参のだし煮 みそ汁(なす、ごぼう)	
9日(月)	おかゆ	さつまいもたまねぎだいこん	白身魚	おかゆ	さつまいもたまねぎだいこん	白身魚	軟飯 白糸タラと人参のだし煮 だいこんの玉子とじ煮 みそ汁(たまねぎ、キャベツ)	
10日(火)	おかゆ	じゃがいもチンゲン菜キャベツ	しらす	おかゆ	じゃがいもチンゲン菜キャベツ	しらす	軟飯 鶏肉とじゃがいものほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁(はなふ、玉子)	
11日(水)	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 カラスカレイとじゃがいものほっこり煮 鶏肉と野菜のだし煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
12日(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 豚肉とたまねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ みそ汁(しめじ、さつまいも)	
13日(金)	おかゆ	さつまいもたまねぎにんじん	しらす	おかゆ	さつまいもたまねぎにんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 白菜とコーンのやわらか煮 みそ汁(油揚げ、豆腐)	
14日(土)	ゆりかごファミリー音楽会			音楽会のお土産に手作りのお菓子を ご用意します♪ ぜひお召し上がり下さい。				



離乳食完了期の母乳・ミルクと離乳食は？



引用：らくらくあんし離乳食

☆3回食が定着してくる時期

朝食を食べて生活リズムを整えよう！

1日3回の離乳食が定着してくる時期です。とくに朝食は生活リズムを作るのに重要です。また、この頃は一度にたくさん食べることができないため食事と食事の間にエネルギーが不足しがちになるので補食(おやつ)が必要になります。この時期に母乳・ミルクがメインだと、栄養が不足したり、噛む力をつける練習が不十分になってしまうことも。外遊びをたくさんさせて、空腹で食べる感覚を養ってくださいね♪

★いろいろな大きさや形でかみ方の調整を練習

前歯が生えそろう、奥歯も生え始める時期なので大人とほぼ同じような食べ方に見えますが、まだまだかむ力は強くないので食べやすい調理方法を心がけましょう！
固さは肉だんご程度を目安にし、手づかみで食べられるものも少しずつ複雑な形にしてひとくちをかみ切る練習をしましょう。また、輪切りや、いちょう切り、千切りなどいろいろな大きさや形のをあげて、噛む練習もしましょう。
前歯でひと口大にかじり取ったり、かむ力を変えたりすることで、かみ方やかむ強さを調整することを覚えてます。

日付	昼食(AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				後期<粗つぶし>
	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		
16日(月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁(かぶ、わかめ)	
17日(火)	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	しらす	軟飯 豚肉と玉子のとろとろ煮 豆腐とさつまいものほくほく煮 みそ汁(キャベツ、はなふ)	
18日(水)	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん	豆腐	軟飯 鮭とコーンのだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁(かぼちゃ、わかめ)	
19日(木)	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	軟飯 白糸タラと人参のだし煮 大根の玉子とし煮 みそ汁(たまねぎ、キャベツ)	
20日(金)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 鶏肉と人参のとろとろ玉子とし 白菜サラダ みそ汁(大根、油揚げ)	
21日(土)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉と野菜の玉子とし煮 人参のだし煮 みそ汁(なす、ごぼう)	
23日(月)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのだし煮 みそ汁(かぶ、ほうれん草、たまねぎ)	
24日(火)	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 豚肉と野菜のミルク煮 白菜とコーンのやわらか煮 みそ汁(油揚げ、豆腐)	
25日(水)	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとパプリカのサラダ みそ汁(じゃがいも、玉子)	
26日(木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	しらす	軟飯 豚肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ みそ汁(しめじ、さつまいも)	
27日(金)	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	ささみ	軟飯 カラスカレイとじゃがいものほっこり煮 鶏肉と高野豆腐のだし煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
28日(土)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 じゃがいもとコーンのサラダ みそ汁(白菜、人参)	
30日(月)								
31日(火)								

離乳食完了期の食事は?

★完了期の舌の動き
1歳~1歳半ごろにかけて前歯が生えそろう、奥歯も生え始めます。前歯でちょうど口に合うサイズ(ひとくち量)を調節してかじり取り、奥の歯ぐきでつぶします。

★手づかみ食からスプーンへの移行
○前半:自分のペースや量で食べたい気持ちが高まる時期。手づかみ食は離乳食後期より大きく複雑な形に挑戦して、ひと口でかみ切る練習を!
○後半:手づかみ食からスプーン食へ。コロコロにんじんなどをスプーンにのせると自分で口に運ぼうとします。最初は上手にできないのでママやパパが手でそえてあげましょう。深皿でふちの立ち上がった器だと、赤ちゃんが中身をこぼさず自分ですくいやすいのでおすすめです!

★体に合ったいすに座り食事に集中
○テーブルにひじがのるように、座面の高さを調整
○姿勢がくずれないように背もたれで、いすの幅が体の幅に合っているものを選びます。中で体が動いてしまうときはクッションで調整してください。

引用:らくらくあんしん離乳食

◎前歯が上下4本ずつ生えたら本格的に歯磨き開始!

12月食育だより

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。
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♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

冬至について

12月21日(土) 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。

かぼちゃのいとこ

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。**

おいしく食べよう！ みかんはこれからが旬

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流改善効果が認められています。

冬野菜をおいしく食べよう

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

ほうれん草：

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

ねぎ：

辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

かぶ：

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

小松菜：

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！

白菜：

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

大根：

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもオススメです。

～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・うがいをしっかりとすること、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