

昼食 (AM 11:00)								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			
1日 (木)	おかゆ	じゃがいも だいこん キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 (大根、しめじ)	
2日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 鶏肉とさつまいものほくほく煮 小松菜のサラダ みそ汁 (ねぎ、焼き麩)	
3日 (土)	憲法記念日							
5日 (月)	こどもの日							
6日 (火)	みどりの日の振替休日							
7日 (水)	お弁当日			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。				
8日 (木)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 助宗タラとキャベツのだし煮 豚肉とかぼちゃのどろみ煮 みそ汁 (油揚げ、たまねぎ)	
9日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ	
10日 (土)	ファミリーピクニック					雨天時は各園にて 簡単な保護者交流会 を行います!		
12日 (月)	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	ささみ	軟飯 助宗タラとじゃがいものだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 (もやし、わかめ)	
13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 鶏肉と豆腐のどろみ煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁 (玉子、たまねぎ)	
14日 (水)	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 カラスカレイのトマト煮 豚肉とかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 (もやし、わかめ)	
15日 (木)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	白身魚	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	白身魚	軟飯 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参サラダ みそ汁 (大根、しめじ)	



離乳食の6つの役割



① 固形物を食べられるようになる



④ いろいろな味と香りを体験する

② 成長のために必要な栄養を補給

⑤ 家族で食卓を囲み食の楽しさを知る

③ 段階的にかむ力を育てる



⑥ 食文化を身に着ける



5月	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 (金)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 豆腐サラダ みそ汁(焼き麩、たまねぎ)	
17日 (土)	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁(はなふ、わかめ)	
19日 (月)	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	しらす	軟飯 さつまいものほくほく煮 もやしと人参のサラダ みそ汁(たまねぎ、焼き麩)	
20日 (火)	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 鮭とたまねぎのだし煮 豚肉とキャベツのだし煮 みそ汁(油揚げ、たまねぎ)	
21日 (水)	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と高野豆腐のやわらか煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(焼き麩、わかめ)	
22日 (木)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 助寮クラとキャベツのだし煮 豚肉とかぼちゃのどろみ煮 みそ汁(油揚げ、たまねぎ)	
23日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	白身魚	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ みそ汁(さつまいも、わかめ)	
24日 (土)	おかゆ	じゃがいも だいこん キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁(大根、豆腐)	
26日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 助寮クラとじゃがいものだし煮 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(焼き麩、たまねぎ)	
27日 (火)	おかゆ	さつまいも ほうれんそう キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも ほうれんそう キャベツ	しらす	軟飯 鶏肉と豆腐のどろみ煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁(玉子、豆腐)	
28日 (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 白糸クラと人参のだし煮 豚肉と大根のやわらか煮 みそ汁(油揚げ、ごぼう)	
29日 (木)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁(玉子、わかめ)	
30日 (金)	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	しらす	軟飯 さつまいものほくほく煮 もやしと人参のサラダ みそ汁(たまねぎ、焼き麩)	
31日 (土)	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 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、豆腐)	

咀嚼力UPには

運動も大切!

食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には寝返り・はいはい・あんよなど全身を大きく動かす運動が関係しています。

なので、食べ物のおおきさやかたさは子どもの発達に合わせ調節することが大切です♪





5月食育だより



晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになり、月の後半には梅雨が始まります。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪

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

鯉のぼりを立て、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



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下さい☆

Q.こどもの日に飾る鯉のぼりはどのような願いを込めて飾るのでしょうか？

- ①. 出世しますように
- ②. 良縁に恵まれますように
- ③. 食べ物に恵まれますように

わかるかな～？



A. 正解は①です

「鯉が滝を登り竜になって空に登る」ということで、出世の象徴として鯉のぼりが飾られるようになりました。「子供が将来出世できますように」との願いが込められています。また中国には、こんな伝説があります。【中国の山奥には、のぼり切ると竜になれると言われていた大流の川に「竜門(りゅうもん)」という滝がありました。たくさんの魚が竜になることを目指しましたが、のぼることはできませんでした。そんな中、1匹の鯉が「竜門」をのぼって竜になりました。】これが「登竜門(とうりゅうもん)」とよばれる伝説です。この伝説から、鯉のぼりには「子どもに立派(りっぱ)な大人になってほしい」という意味も込められています。(諸説あり)



♪生活リズムを整えましょ

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



八十八夜について

「夏も近づく八十八夜♪」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、2025年は5月1日(木)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、末広がりの「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♪

