

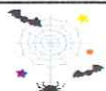
10月 October	昼食 (AM 11:00)								備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>		
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
1日 (水)	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 白菜とコーンのサラダ みそ汁 (たまねぎ、わかめ)		
2日 (木)	おかゆ	 じゃがいも にんじん だいこん	ささみ	おかゆ	 じゃがいも にんじん だいこん	ささみ	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃがいものとりみ煮 みそ汁 (大根、焼き麴)		
3日 (金)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	白身魚	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	白身魚	軟飯 鶏肉とさつまいものほくほく煮 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 (油揚げ、きぬさや)		
4日 (土)	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 豚肉と野菜のトマト煮 コーンポテトサラダ みそ汁 (白菜、豆腐)		
6日 (月)	おかゆ	 かぼちゃ ちんげんさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ ちんげんさい たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 (玉子、しめじ)		
7日 (火)	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 豚肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (玉子、ネギ)		
8日 (水)	おかゆ	 さつまいも ほうれんそう たまねぎ	豆腐	おかゆ	 さつまいも ほうれんそう たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉の玉子とじ にんじんとほうれん草のだし煮 みそ汁 (油揚げ、なす)		
9日 (木)	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 豆腐と豚肉のコトコト煮 ちんげんさいサラダ みそ汁 (たまねぎ、えのき)		
10日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん だいこん	しらす	おかゆ	 かぼちゃ にんじん だいこん	しらす	軟飯 鮭とかぼちゃのほくほく煮 鶏肉と人参のとりみ煮 みそ汁 (大根、焼き麴)		
11日 (土)	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉と豆腐のやわらか煮 白菜とコーンのサラダ みそ汁 (たまねぎ、わかめ)		
13日 (月)	 スポーツの日								
14日 (火)	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 豚肉と野菜のとりみ煮 じゃがいものほくほく煮 みそ汁 (油揚げ、豆腐)		
15日 (水)	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	しらす	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつまいものマッシュ みそ汁 (油揚げ、きぬさや)		

①初めは米がゆから
米の10倍がゆをすりつぶ
したものから始めます！
★10倍がゆの米粒をサラ
サラにすりつぶすときは、
上からたたくようにしま
しょう。ぐるぐる回して
すりつぶすと粘りが出
てしまいます。

②1週間くらい
たったら野菜を！
離乳食開始から1週間ほど
を目安に、香りや味にく
せない野菜をスタート！人
参、かぼちゃ、キャベツ
などがおすすめ☆

③1か月ころを目安に
豆腐や白身魚にトライ！
米がゆや野菜に慣れたら豆
腐、白身魚、卵黄などた
んぱく源にトライ☆少量
からはじめて様子を見ま
しょう。

④主食の量を増やす
開始から1か月くらいを目
安に
主食の水分を減らし、9～8
倍がゆに！食パンやうどん
など主食のバリエーション
を広げていきます。
☆はじめの食材は平日の
午前中に挑戦！2～3日は
同じ食材で慣れさせま
しょう♪

	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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
16日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ ちんげんさい	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ ちんげんさい	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 (玉子、しめじ)				
17日 (金)	おかゆ	 じゃがいも だいこん にんじん	ささみ	おかゆ	 じゃがいも だいこん にんじん	ささみ	軟飯助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃがいものとりみ煮 みそ汁 (大根、焼き麴)				
18日 (土)	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)				
20日 (月)	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	しらす	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	しらす	軟飯 白系タラとさつまいものみそ煮 豆腐と小松菜のとりみ煮 みそ汁 (そうめん、たまねぎ)				
21日 (火)				 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。							
22日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ きゃべつ にんじん	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ きゃべつ にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉の玉子とじ煮 人参とほうれん草のだし煮 みそ汁 (油揚げ、なす)				
23日 (木)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ ちんげんさい	ささみ	おかゆ	 さつまいも たまねぎ ちんげんさい	ささみ	軟飯 豆腐と豚肉のコトコト煮 チンゲン菜のサラダ みそ汁 (たまねぎ、えのき)				
24日 (金)	おかゆ	 じゃがいも きゃべつ たまねぎ	しらす	おかゆ	 じゃがいも きゃべつ たまねぎ	しらす	軟飯 野菜と玉子のミルク煮 コーンきゅうりのサラダ みそ汁 (わかめ、豆腐)				
25日 (土)	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜と豚肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁 (油揚げ、焼き麴)				
27日 (月)	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 鮭とかぼちゃんのほくほく煮 鶏肉と人参のとりみ煮 みそ汁 (大根、焼き麴)				
28日 (火)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ にんじん	白身魚	おかゆ	 さつまいも たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のとりみ煮 じゃがいものほくほく煮 みそ汁 (豆腐、油揚げ)				
29日 (水)	おかゆ	 じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜の玉子とじ煮 みそ汁 (わかめ、もやし)				
30日 (木)	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	しらす	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	しらす	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉とじゃがいものとりみ煮 みそ汁 (大根、焼き麴)				
31日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ ちんげんさい はくさい	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ ちんげんさい はくさい	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (玉子、ねぎ)				

引用：らくらくあんしん離乳食



離乳食の役割



引用：らくらくあんしん離乳食

離乳食には、将来の食生活の基礎を作るという大切な役割があります。食べ物を「取り込む」「かむ」「飲みこむ」という食べるために必要な一連の動きを生後5～6か月ごろから1年ほどかけて練習し、少しずつ上手になっていきます。離乳食で大切なのは、**赤ちゃんの気持ちに沿って進めること**！赤ちゃんが「食べることは楽しい」という気持ちを離乳食を**食べさせてくれる人と共感できることが大切**です☆



★0か月～4か月ごろ
赤ちゃんは母乳やミルクで
栄養補給！！



★5か月～1歳6か月ごろ
離乳食を通して食べ物から
栄養がとれるように！



★1歳7か月～5歳ごろ
幼児食に移行！健康な心身をつくる食生活の土台に☆



10月 食育だより



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！



おいしく食べよう さつまいもは今が旬！

秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

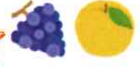
栄養素たっぷりキノコ

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、便秘も良くなります。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



☆食物繊維とは☆



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！

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

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ょう☆



・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)



・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・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)



★「見る力」を育てるポイント

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、
夜は電気を消して
暗い部屋で寝ましょう。



③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、
小さいもの大きいもの、
遠くにあるもの近くにあるものなど、
いろいろなものを見る体験が、
目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、
脳の発達を促します。



④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見てしまうと視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

