

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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
1日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・白菜・人参・ささみ) にんじんスティック みそ汁			
2日 (土)	おかゆ	ジャがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	ジャがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (ジャがいも・たまねぎ・人参・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
4日 (月)	<b>みどりの日</b>									
5日 (火)	<b>こどもの日</b>									
6日 (水)	<b>5月3日 憲法記念日</b> <b>の振替休日</b>									
7日 (木)	<b>お弁当日</b>			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 (金)	おかゆ	ジャがいも にんじん だいこん	しらす	おかゆ	ジャがいも にんじん だいこん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (ジャがいも・人参・大根・しらす) にんじんスティック みそ汁			
9日 (土)	<b>ファミリーピクニック</b>						<b>雨天時は各園にて簡単な保護者交流会を行います!</b>			
11日 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
12日 (火)	おかゆ	ジャがいも はくさい こまつな	ささみ	おかゆ	ジャがいも はくさい こまつな	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (ジャがいも・白菜・小松菜) にんじんスティック みそ汁			
13日 (水)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・たまねぎ・しらす) にんじんスティック みそ汁			
14日 (木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・大根・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
15日 (金)	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・チンゲン菜・ささみ) にんじんスティック みそ汁			

## 離乳食初期卒業の3つのポイント

引用：らくらくあんしん離乳食



①生後7カ月ごろになり、スプーンに慣れて口を閉じてゴックンできる

上唇と下唇を閉じることができたら、ステップ2の離乳食中期に進んで大丈夫!

②1回の離乳食を全部で10さじくらいで食べられる

食べる量には個人差があるので、小食でもきちんと口を閉じ、飲みこめているのならOK! 少しずつ離乳食中期のメニューに移行へ。



③1日2回の離乳食を食べ始める



1日1回食を喜んで食べているなら、生活リズムを整えて2回食へ。少しずつ様子を見ながら離乳食中期へ進んでいきます!

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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
16日 (土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
18日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・たまねぎ・しらす) にんじんスティック みそ汁			
19日 (火)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・人参・白菜・ささみ) にんじんスティック みそ汁			
20日 (水)	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 野菜の煮物 (かぼちゃ・チンゲン菜・たまねぎ) にんじんスティック みそ汁			
21日 (木)	おかゆ	じゃがいも こまつな キャベツ	しらす	おかゆ	じゃがいも こまつな キャベツ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・小松菜・キャベツ・しらす) にんじんスティック みそ汁			
22日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・人参・ささみ) にんじんスティック みそ汁			
23日 (土)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・キャベツ・人参・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
25日 (月)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・チンゲン菜・たまねぎ・しらす) にんじんスティック みそ汁			
26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 野菜の煮物 (じゃがいも・人参・たまねぎ・ささみ) にんじんスティック みそ汁			
27日 (水)	おかゆ	かぼちゃ はくさい こまつな	豆腐	おかゆ	かぼちゃ はくさい こまつな	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・白菜・豆腐) にんじんスティック みそ汁			
28日 (木)	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・人参・チンゲン菜・しらす) にんじんスティック みそ汁			
29日 (金)	おかゆ	かぼちゃ にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん はくさい	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・白菜・ささみ) にんじんスティック みそ汁			
30日 (土)	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 野菜の煮物 (じゃがいも・白菜・たまねぎ・豆腐) にんじんスティック みそ汁			

らくらく調理のコツ 取り分け料理

★赤ちゃんが食べられる食材を使う  
大人用のメニューを考えると、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OKです♪

♪味付け前に取り分ける

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才以上の赤ちゃんの離乳食なら、  
最初に薄味で作り、取り分けた後に大人  
用に味を調べてもOK!

引用:らくらくあんし  
ん離乳食



♡赤ちゃんが食べられる形状に  
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  
だりします。



# 5月食育だより



さわやかな風が吹き、新緑がまぶしい季節となりました。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づつ慣れてきたことでしょう。日差しが少しずつ強くなり、暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。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♪



## ♪朝ごはんは3つのスイッチを入れよう♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べると、体に3つの良いスイッチが入ります。

- ①あたまのスイッチ：脳にエネルギーが届き、脳の動きを活発にします。
- ②からだのスイッチ：眠っていた体温が上がり、元気に動くパワーが出ます。
- ③おなかのスイッチ：腸が刺激されて、排便を促し、便秘予防につながります。

朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いやすくなります。忙しい朝ですが、まずは一口食べることからスタートし、朝のエネルギーチャージを習慣にしていきましょう。

## 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、2026年は5月2日(土)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して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♪

## 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.こどもの日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう？

- ①.かけっこが速くなるように
- ②.お金持ちになって欲しいから
- ③.病気や事故から守ってもらえるように

わかるかな～？



A.正解は③です

かぶとは昔、武士が大事な頭を守るためにかぶっていた、丈夫な帽子です。こどもの日にかぶとを飾るのは、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。

片付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ください♪

## 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

**鯉のぼりを立て、菰人形を飾り、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、「菰蒲(しょうぶ)の節句」とも言われる

