

10月 October	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					
1日 (木)	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) 人参スティック みそ汁				
2日 (金)	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 野菜の煮物 (さつまいも、にんじん、小松菜、しらす) 人参スティック みそ汁				
3日 (土)	おかゆ	 じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、チンゲン菜、たまねぎ、豆腐) 人参スティック みそ汁				
5日 (月)	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。						
6日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん きゃべつ	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ にんじん きゃべつ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、キャベツ、ささみ) 人参スティック みそ汁				
7日 (水)	おかゆ	 じゃがいも こまつな にんじん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも こまつな にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、小松菜、人参、豆腐) 人参スティック みそ汁				
8日 (木)	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) 人参スティック みそ汁				
9日 (金)	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 野菜の煮物 (じゃがいも、大根、たまねぎ、ささみ) 人参スティック みそ汁				
10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 野菜の煮物 (さつまいも、にんじん、たまねぎ、豆腐) 人参スティック みそ汁				
12日 (月)											
13日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	おかゆ	 かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参、しらす) 人参スティック みそ汁				
14日 (水)	おかゆ	 さつまいも だいこん きゃべつ	豆腐	おかゆ	 さつまいも だいこん きゃべつ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも、大根、キャベツ、豆腐) 人参スティック みそ汁				
15日 (木)	おかゆ	 じゃがいも にんじん ほうれん草	ささみ	おかゆ	 じゃがいも にんじん ほうれん草	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、人参、ほうれん草、ささみ) 人参スティック みそ汁				

離乳食初期

～スタートしてから1か月の進め方！～

○米や野菜に慣れたら豆腐や白身魚に挑戦！

離乳食スタートから1ヶ月ほどたち、米がゆ、野菜、芋類にも慣れてきたら、たんぱく源にも挑戦。タイなど脂肪分が少なく消化吸収のよい白身魚を赤ちゃん用スプーンひとさじから始めます。3日ほど続けて皮膚やうんちに変化がなければ少しずつ量を増やしていきましょう。豆腐も同様に進めます。慣れてきたら卵黄を始めても◎また、赤ちゃんの様子を診ながら徐々に離乳食の水分を減らし、ヨーグルト状のかたさのものを増やします。



○離乳食を1日2回にするときは？

離乳食スタートから1ヶ月以上経ち、主食・主菜・副菜を数種類ずつ食べられるようになって、ママとパパも離乳食に慣れてきたら
2回食にしても◎この時期も食後の母乳やミルクは欲しがるだけあげますが、1回目の離乳食+授乳から次の授乳まで3～4時間空けると満腹と空腹のリズムがつき、2回食もスムーズに進みます！

昼食 (AM 11:00)										備考
10月 October	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	 さつまいも はくさい チンゲン菜	しらす	おかゆ	 さつまいも はくさい チンゲン菜	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも、白菜、チンゲン菜、しらす) 人参スティック みそ汁			
17日 (土)	おかゆ	 かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ、大根、人参、豆腐) 人参スティック みそ汁			
19日 (月)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	ささみ	おかゆ	 さつまいも たまねぎ こまつな	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも、たまねぎ、小松菜、ささみ) 人参スティック みそ汁			
20日 (火)	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、人参、たまねぎ、しらす) 人参スティック みそ汁			
21日 (水)	おかゆ	 じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも、白菜、チンゲン菜、しらす) 人参スティック みそ汁			
22日 (木)	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 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、たまねぎ、ささみ) 人参スティック みそ汁			
23日 (金)	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ きゃべつ	しらす	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ きゃべつ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しらす) 人参スティック みそ汁			
24日 (土)	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 野菜の煮物 (じゃがいも、人参、チンゲン菜、豆腐) 人参スティック みそ汁			
26日 (月)	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも、人参、たまねぎ、ささみ) 人参スティック みそ汁			
27日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん こまつな	しらす	おかゆ	 かぼちゃ にんじん こまつな	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、小松菜、しらす) 人参スティック みそ汁			
28日 (水)	おかゆ	 じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、大根、たまねぎ、豆腐) 人参スティック みそ汁			
29日 (木)	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) 人参スティック みそ汁			
30日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ はくさい チンゲン菜	しらす	おかゆ	 かぼちゃ はくさい チンゲン菜	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ、白菜、チンゲン菜、しらす) 人参スティック みそ汁			
31日 (土)	おかゆ	 じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも、ほうれん草、たまねぎ、豆腐) 人参スティック みそ汁			

中期の
離乳食と母乳・
ミルクは？



◇離乳中期の前半は、
2回食に慣れていく時期！

- ☆1回目が午前10時ごろ2回目が午後2時もしくは6時ごろが目安♪
- ☆午前中はいつも通りの量、午後は1/3から1/2ぐらいの量から始め徐々に量を増やす◎
- ☆この時期に必要なエネルギーや栄養は、母乳・ミルクだけでは足りなくなっているの、約30%を離乳食で補っていく！
- ☆授乳は食後の分も含め1日5回が目安☆





10月 食育だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、おいしい食材が待っています!子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。栄養豊富な秋の食材を楽しく味わいながら、冬に備えて丈夫な体を作りましょう!



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・卵黄など)



・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・卵・ごま・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・いも類など)



・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ため、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



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。

★「見る力」を育てるポイント★

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。横目で見てみる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。



☆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、さつまいもやきのこなどの秋の食材には、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!

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

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、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。

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、いも類、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!



さつまいもは今が旬!

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。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ため、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。さつまいもの甘さを引き出すには、70度ほどの温度で長時間加熱するとよいと言われています。さつまいもに含まれるでんぷんが糖に分解される反応が起こりやすい温度だからです。



お弁当を作るとき

お弁当の大きさの目安は、1ml=1kcalと考えます。

詰める際は、一日の食事の3分の1量を目安に、

主食(ご飯):主菜(肉、魚、卵など):副菜(野菜、海藻、果物など)=3:1:2くらいが理想です。

最初に冷ましたご飯を容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は主菜を、2/3は副菜を、料理が動かないようにしっかり詰めます。

・型抜きなどのひと工夫で楽しさアップ!

・ピックにさすと食べやすい!

※誤飲やけがにはご注意ください。

ください。

