



※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and meal type. Includes special days like 'おべんとう金' and '食育の日'.

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



入園・進級してひと月が過ぎたこの頃、子どもたちは新しい環境にも慣れ元気に過ごせるようになりつつあります。緊張がほぐれ、お友達とたくさん遊び、お腹も空き、給食を待ち遠しく思うようになれば嬉しいですね。



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。



おかずは、かずかず食べたほうがいいんだ。だから「おかず」っていうんだよ。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢...刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
便秘...食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
発熱...水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆...体温を上げるために必要なたんぱく質源。
野菜・果物...食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
海藻...食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

親子健康手帳を活用していますか?

...育児書の濃縮版です。節目節目に読み直し、食生活・成長発達について確認しましょう。

(目的) 妊娠の届出をすることにより、各自治体から交付され、母親や子どもの妊娠期から小学生までの健康管理のためにつくられました。

低年齢ほど『食』の情報 が満載です。

- (内容) ・母親の妊娠中の経過
・母親の出産後の回復状態の記録
・子どもの出生時の記録
・子どもの出生後の体重変化や、授乳状況の記録
・乳幼児健康診査の結果の記録
・予防接種の記録など

(巻末) 「乳幼児身体発育曲線」「幼児身長体重曲線」「成長曲線」

・保育園での身体測定結果を記録しましょう。

子どもの発育状況を客観的に判断できます。

記録を基に、家族や保健医療従事者とのコミュニケーションツールとして活用できます。

