

※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

Table with 4 columns: Day, Dish Name, Ingredients, and Nutrition. Rows include 1土, 3月, 4火, 5水, 6木, 7金, 8土, 10月, 11火, 12水, 13木, 14金. Each row lists a dish and its ingredients categorized by color (red, yellow, green).

★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。



今年冬は冬の訪れが遅く感じました。皆様にはどんな一年だったでしょうか。風邪のはやる季節は手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのよい食事ですね。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末をのりきりしましょう。

うれしい交配 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

【栄養を逃さない調理法】

- 少ない油で「炒める」 カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。例) 小松菜のソテー、せん切り人参のソテー
- ゆでるより「蒸す」 水を使わないため、栄養素が水に流出することなく、栄養素の損失が抑えられます。例) 蒸しブロッコリー
- 流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」 野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は、無駄なく栄養素を摂取することができます。

~サプリメントに注意~ ホントに必要な??

「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で、安易にサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントは薬品とは違い、幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康に生きるためには、昔から食べられてきた自然の食品が理想的! サプリメントに頼ることなく、毎日の食事でしっかりと野菜を食べたいですね。

12月

離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会 いちごえ保育園

【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

Table with columns for month (回数), age (月令), and food type (形態). Rows include months 1 through 14, detailing specific food items and ingredients for each stage.

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO 2】 離乳食こんだて(平成30年 12月)

Table with columns for meal frequency (回数), month (月令), and meal type (形態). Rows include meals 1 through 28, detailing specific food items and ingredients for each meal.

発表会

【離乳食のすすめ方】

- プロッコリー …… 栄養価の高い食材です。下ごしらえに手間はかかりませんが、上手に使いましょう。
● ごっくん期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、裏ごしするか、すりつぶす。
● もぐもぐ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、とろみをつける。
● かみかみ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、5mm大に切り分ける。
● ばくばく期 ⇒ 茎・小房を柔らかく茹で、1cm大に切り分ける。

