

6月 幼児食こんだて

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	朝おやつ	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
1日	木	麦ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛肉 豚レバー ツナ缶 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ コーン きゅうり わかめ パナナ	せんべい	ミルク 人参蒸しパン	
2日	金	ご飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう きゅうりねえ物 大根のみそ汁 りんご	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 	米 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ パプリカ 大根 しめじ 大豆 ごぼう こんにゃく ひじき ねぎ パナナ	せんべい	ミルク ちんすこう	
3日	土	 園内消毒 						
5日	月	麦ご飯 チキンのカレー焼き ブロッコリーサラダ 人参しりしり えのき味噌汁 オレンジ	鶏肉 卵 牛乳 豆腐	米 油 砂糖 バター ホットケーキミックス さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ にら 大根の葉 えのき わかめ オレンジ	せんべい	ミルク さつま芋レーズン 蒸しパン	
6日	火	ご飯 サンマの揚げ煮 ひじきの 五目煮 キャベツのおかか和え 豚汁 パナナ	さんま 鶏肉 牛乳 卵 	米 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ミックスベジタブル 大豆 ごぼう こんにゃく ひじき ねぎ パナナ	せんべい	ミルク カップケーキ	
7日	水	あわご飯 豚肉の生姜焼き マッシュポテト ゴーヤチャン プルー 麩のみそ汁 メロン	豚肉 卵 牛乳 豆腐 魚肉ソーセージ	米 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 生姜 ゴーヤ きゅうり 豆苗 人参 ニら わかめ メロン	せんべい	ミルク アメリカンドッグ	
8日	木	ご飯 魚のピザ焼き クーピリ チー ごま和え きんぴらごぼう もずくのスープ メロン	魚 豚肉 牛乳 卵 チーズ	米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 昆布 切干大根 人参 へちま 胡瓜 こんにゃく オレンジ	せんべい	ミルク 人参ケーキ	
9日	金	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮つけ マカ ロニサラダ もずくと豆腐の スープ パナナ	鶏肉 豆腐 卵	米 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス マカロニ かぼちゃ	人参 冬瓜 いんげん きゅうり みつば パナナ	せんべい	ミルク ココアクッキー	
10日	土	五目チャーハン 野菜の中華和え 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛肉 ハム ツナ缶 豆腐 卵	米 油 砂糖 パン	人参 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ ミツ クスフルーツ	せんべい	ミルク ジャムパン	
12日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え コーンスープ オレンジ	豆腐 豚ミンチ ハム 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦 卵 ごま油 砂糖 小麦粉 砂糖	人参 椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり パプリカ オレンジ 	せんべい	ミルク サーターアンダギー	
13日	火	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃの そばろ煮 スティックきゅうり そうめん汁 すいか	さば 鶏 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ	人参 枝豆 ねぎ きゅうり かぼちゃ すいか	せんべい	ミルク スイートポテト	
14日	水	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこの味噌汁 りんご	牛肉 ハム 卵 チーズ	米 あわ 牛乳 卵	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき 小松菜 りんご	せんべい	ミルク チーズスコーン	
15日	木	ご飯 魚フライ・タルタルソース 大根の煮物 野菜サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	魚 ベーコン 卵 鶏肉	米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉 パン粉	大根 人参 玉ねぎ ピクルス 大豆 椎茸 いんげん ほうれん草 オレンジ	せんべい	ミルク ちんびん	
16日	金	ご飯 鶏肉のピカタ トマトサラダ なすのみそ炒め わかめときのこのすまし汁 メロン	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 ヨーグルト	米 油 砂糖 小麦粉 バター	トマト なす 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく わかめ えのき ねぎ メロン	せんべい	ミルク ヨーグルトケーキ	
17日	土	牛丼 きゅうりとしらすの梅和え 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛肉 シラス ヨーグルト ウィナー	米 油 砂糖 パン	玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 こんにゃく 人参 きゅうり 梅 冬瓜 豆苗 わかめ キャベツ パナナ	せんべい	ミルク ミニドッグ	
19日	月	三色丼 切干大根のマヨネーズ和え ゆし豆腐 オレンジ	鶏肉 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 バター 砂糖 ホットケーキミックス マヨネーズ ごま	小松菜 切干大根 パプリカ きゅうり ねぎ	せんべい	ミルク マーブルケーキ	
20日	火	麦ご飯 とんかつ コールスロー 干切イリチー あおさ汁 メロン 	豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐 牛乳 	米 油 砂糖 バター パン粉 マヨネーズ	にんにく キャベツ 人参 コーン 切干大根 昆布 こんにゃく 椎茸 あおさ メロン 	せんべい	ミルク お誕生日ケーキ	
21日	水	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 へちまのみそ汁 パナナ	魚 鶏肉 卵 牛乳 豆腐	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	生姜 ごぼう だけのこ 人参 椎茸 いんげん へちま ねぎ きなこ	せんべい	ミルク もちもち ドーナッツ	
22日	木	ご飯 豚肉の甘酢ソテー 春雨サラダ 豆腐の中華スープ りんご	豚肉 かにかま 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン いんげん きゅうり パプリカ ねぎ わかめ りんご	せんべい	ミルク いちご蒸しパン	
24日	土	中華丼 かき揚げ ほうれん草スープ フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ 卵 ヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	白菜 人参 チンゲン菜 もずく 玉ねぎ えのき ほうれん草 パナナ みかん缶	せんべい	ミルク クリームパン	
26日	月	ごぼう飯 魚の照り焼き かぼちゃの含め煮 もずく酢 かきたま汁 オレンジ	鶏肉 魚 卵	米 油 砂糖 さつま芋 かぼちゃ	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 生姜 もずく きゅうり パイン缶 わかめ オレンジ	せんべい	ミルク 大学芋	
27日	火	スパゲッティミートソース 野菜サラダ パナナ 白菜のコンソメスープ	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 鮭	米 パスタ 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピー マン トマト キャベツ 白菜 きゅうり からし菜 パナナ	せんべい	ミルク 鮭おにぎり	
28日	水	麦ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤイリチー 冬瓜のみそ汁 メロン	魚 豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 小豆 ホットケーキミックス	玉ねぎ パプリカ えのき グリーン ピース パパイア 人参 ひじき にら 冬瓜 メロン	せんべい	ミルク 小豆ケーキ	
29日	木	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き スティック胡瓜 麩チャンプルー さつま汁 オレンジ	鶏肉 卵 ツナ缶 豆腐	米 油 砂糖 ホットケーキミックス バター チョコ さつま芋	大葉 きゅうり キャベツ 人参 ゴーヤ わかめ 玉ねぎ オレンジ	せんべい	ミルク 豆腐スコーン	
30日	金	ケチャップライス ミートローフ ブロッコリー 春雨ごまマヨ和え クリームスープ りんご	牛肉 豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ミックスベジタブル ブロッコリー きゅうり コーン りんご 桃缶	せんべい	ミルク ピーチケーキ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆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。



離乳食こんだて



回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
目安	トトロロ⇒バタバタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 絹ごし豆腐とブロッコリー つぶし煮 玉ねぎみそ汁	軟飯 絹ごし豆腐とブロッコリー 柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 バナナ			(主な材料) 米 玉ねぎ 豆腐 ブロッコリー	
2	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 大根と 人参つぶし煮 すまし汁 煮リンゴ	軟飯 白身魚の柔らか煮 大根と 人参柔らか煮 すまし汁 煮リンゴ	全粥 さつまいものつぶし煮 麩すまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 麩すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 りんご			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
3	園内消毒				
土					
5	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーつぶ し煮 人参つぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみとブロッコリー柔ら か煮 人参柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいもつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 さつまいも柔らか煮 ほうれん草すまし汁
月	(主な材料) 米 さつまいも ささみ ブロッコリー オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
6	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 しらすとかぼちゃのつぶし 煮 大根つぶし煮 すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 しらすとかぼちゃの柔らか 煮 大根柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 大根 バナナ			(主な材料) 米 人参 キャベツ	
7	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐の柔らか煮 じゃが芋柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 りんご 人参			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 玉ねぎ	
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 魚とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 魚とじゃが芋の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 かぼちゃのすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 かぼちゃのすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 人参 かぼちゃ	
9	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 つぶしバナナ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 絹ごし豆腐のすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 絹ごし豆腐のすまし汁
金	(主な材料) 米 ささみ 冬瓜 人参 バナナ			(主な材料) 米 さつまいも 人参 小松菜	
10	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリーのつ ぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 しらすとブロッコリーの柔 らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 シラス ブロッコリー 人参 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
12	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいも人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 さつまいも人参の柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも 人参 ほうれん草	
13	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋つぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 すいか	軟飯 ささみとじゃが芋柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 すいか	全粥 さつまいものつぶし煮麩 の味噌汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 麩の味噌汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 すいか			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
14	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 かぼちゃとささみのつぶし 煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 煮リンゴ	軟飯 かぼちゃとささみの柔らか 煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 煮リンゴ	全粥 マカロニかぼちゃのつぶし 煮 小松菜のみそ汁	軟飯 マカロニかぼちゃの柔らか 煮 小松菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ キャベツ リンゴ			(主な材料) 米 かぼちゃ マカロニ 小松菜	
15	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつ ぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とほうれん草の柔 らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 オレンジ			(主な材料) 米 人参 大根	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食こんだて

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 絹ごし豆腐のつぶし煮 トマトのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 絹ごし豆腐の柔らかく煮 トマトの柔らかく煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らかく煮 キャベツのみそ汁
金	(主な材料) 米 さつまいも 絹ごし豆腐 トマト オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
17	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 かぼちゃとしらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 つぶしバナナ すまし汁	軟飯 かぼちゃとしらすの柔らかく煮 人参の柔らかく煮 つぶしバナナ すまし汁	全粥 じゃが芋つぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 じゃが芋柔らかく煮 ほうれん草のみそ汁
土	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 人参 バナナ			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草	
19	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	軟飯 ささみと人参の柔らかく煮 さつまいもの柔らかく煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らかく煮 小松菜のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜	
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 麩すまし汁 メロン	軟飯 豆腐の柔らかく煮 かぼちゃの柔らかく煮 麩すまし汁 メロン	全粥 さつまいもと人参のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつまいもと人参の柔らかく煮 玉ねぎのみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 麩 メロン			(主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ	
21	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とほうれん草の柔らかく煮 じゃが芋の柔らかく煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 かぼちゃのみそ汁	軟飯 人参の柔らかく煮 かぼちゃのみそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ りんご			(主な材料) 米 人参 かぼちゃ	
22	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみの柔らかく煮 人参の柔らかく煮 すまし汁 煮りんご	全粥 豆腐のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐の柔らかく煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 りんご			(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ	
24	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐の柔らかく煮 かぼちゃの柔らかく煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 人参の柔らかく煮 ほうれん草のみそ汁
土	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ヨーグルト			(主な材料) 米 人参 ほうれん草	
26	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とブロッコリーの柔らかく煮 かぼちゃの柔らかく煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 人参の柔らかく煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー オレンジ			(主な材料) 米 人参 麩	
27	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 ささみとほうれん草のつぶし煮 つぶしバナナ すまし汁 つぶしバナナ	軟飯 ささみとほうれん草の柔らかく煮 柔らかく煮 つぶしバナナ すまし汁 つぶしバナナ	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らかく煮 キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 トマト バナナ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
28	10倍粥 りんごペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とブロッコリーの柔らかく煮 冬瓜の柔らかく煮 すまし汁 煮りんご	全粥 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 白菜と人参の柔らかく煮 玉ねぎのみそ汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 冬瓜 りんご			(主な材料) 米 白菜 人参 玉ねぎ	
29	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 じゃが芋としらすの柔らかく煮 人参の柔らかく煮 すまし汁 オレンジ	全粥 人参のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 人参の柔らかく煮 キャベツのみそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 人参 オレンジ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
30	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 さつまいもとブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみの柔らかく煮 さつまいもとブロッコリーの柔らかく煮 すまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃのつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らかく煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ りんご ブロッコリー さつまいも			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



食育だより

平成 29 年 6 月号

作成者:日清医療食品(株)栄養士 比嘉まり子

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、雨が降ってジトジトしたり、時には晴れたりと天気の変化が多くなり、子供の体調も崩しやすくなってしまいます。

しっかり、うがい・手洗いをおこなう事が大切です。また、規則正しい食生活も心掛けていきましょう。

☆6月は『食育月間』です！



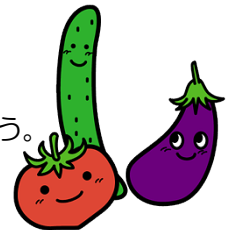
平成18年3月に「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とされました。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるよう、家庭でも食育を意識しましょう！

例えば、①親子クッキング…危険がない範囲でおこないましょう。

②家族全員で楽しい食卓…テレビを消して家族で会話をしましょう。

③食事のお手伝い…食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう。

④お買い物へ行こう…たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう。



親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

