



幼児食こんだて

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	朝おやつ	おやつ	
1日	金	玄米ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツの和え物 かぼちゃの煮物 そうめん汁 りんご	ちくわ 卵 豆腐 豚肉	米 発芽玄米 かぼちゃ 砂糖 きなこ ごま	キャベツ きゅうり 人参 いんげん ねぎ りんご	せんべい	ミルク もちもちドーナツ	
2日	土	焼きそば ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 ヨーグルト和え	豚肉 豆腐 鮭 ヨーグルト	中華麺 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ブロッコリー トマト ねぎ パナナ みかん缶	チーズ	ミルク 鮭と青菜のおにぎり	
4日	月	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	鶏肉 ひじき 大豆 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦	人参 いんげん キャベツ しめじ ねぎ オレンジ	せんべい	ミルク ヨーグルトパン	
5日	火	あわご飯 レバーフライ・甘だし漬け かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 豆腐としめじのみそ汁 りんご	豚レバー 卵 牛乳 ツナ 豆腐	米 マカロニ かぼちゃ 食パン あわ	人参 キャベツ しめじ ねぎ りんご	チーズ	ミルク フレンチトースト	
6日	水	ポークカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ ヨーグルト・イチゴソースかけ	豚肉 ツナ 卵 わかめ ヨーグルト	米 じゃが芋 ごま さつま芋 麦	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 大根葉	せんべい	ミルク スイートポテト	
7日	木	ご飯 魚の西京焼き きゅうり漬け ゴーヤチャンプルー もずくスープ オレンジ	魚 豆腐 卵 もずく ウィンナー	米 食パン ごま	人参 玉ねぎ ゴーヤ ねぎ 長ネギ きゅうり 赤パプリカ オレンジ	バナナ	ミルク ホットドッグ	
8日	金	あわご飯 ハンバーグ 青菜ソテー マッシュポテト パンプキンスープ りんご	牛肉 豚肉 牛乳 卵 さつま揚げ	米 じゃが芋 あわ かぼちゃ	玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 コーン りんご 糸こんにゃく	せんべい	アイスクリーム ウェハース	
9日	土	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨中華和え わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ ハム ヨーグルト ツナ	米 麦 ごま 春雨 食パン	人参 椎茸 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 大根葉 きゅうり 赤パプリカ にら パナナ みかん缶	チーズ	ミルク ジャムパン	
11日	月	あわご飯 チキンのカレー焼き 甘酢和え クーフイリチー かきたま汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 卵 昆布 おから	米 あわ	きゅうり 赤パプリカ 切干大根 人参 ほうれん草 えのき オレンジ 糸こんにゃく	チーズ	ヨーグルト おからクッキー	
12日	火	麦ご飯 とんかつ 人参しりしり コールスロー 大根のみそ汁 パイン	豚肉 卵 わかめ チーズ 牛乳	米 麦	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ パイン みかん缶 にら	せんべい	ミルク お誕生日ケーキ	
13日	水	黒米ご飯 さんまの梅煮 里芋のごま味噌煮 冬瓜のすまし汁 キャベツのおかか和え りんご	さんま 鶏肉 豆腐 チーズ 糸かつお	米 黒米 里芋 ごま	キャベツ 人参 赤パプリカ 椎茸 きゅうり 小松菜 しめじ コーン りんご 小松菜	バナナ	ミルク チーズスコーン	
14日	木	麦ご飯 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 野菜サラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	鮭 豚肉 卵	米 麦 じゃが芋	レタス きゅうり トマト コーン ごぼう 人参 にら しめじ 貝割大根 オレンジ パナナ	せんべい	ミルク バナナマフィン	
15日	金	ご飯 松風焼き パパイアイリチー 豚汁 りんご	鶏肉 ツナ 卵 豚肉	米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 椎茸 人参 パパイア にら 大根 ごぼう ねぎ りんご	チーズ	ミルク ちんすこう	
16日	土	お弁当日					せんべい	ミルク さつま芋饅頭
19日	火	麦ご飯 カレー風肉じゃが 野菜サラダ 小松菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	豚肉 ハム チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ パナナ みかん缶 糸こんにゃく	せんべい	ミルク ココアケーキ	
20日	水	玄米ご飯 鶏肉のピザ焼き 千切りイリチー きゅうりのおかか和え コーンクリームスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 糸かつお 小豆 牛乳 チーズ	米 玄米	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 黄パプリカ 切干大根 人参 椎茸 コーン オレンジ 糸こんにゃく	バナナ	プリン セザミクッキー	
21日	木	あわご飯 白身魚のケチャップあん ポテトサラダ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 梨	白身魚 鶏肉 豆腐	米 あわ じゃが芋	きゅうり 黄パプリカ 人参 いんげん キャベツ しめじ ねぎ りんご 梨	チーズ	ミルク りんごマフィン	
22日	金	麦ご飯 ブロッコリーごま和え 鮭ハンバーグ・おろしソースかけ きんぴらごぼう 卵スープ オレンジ	豚肉 鮭 卵 ひじき ツナ	米 麦 食パン	玉ねぎ 赤パプリカ 大根 いんげん ブロッコリー ごぼう 人参 トマト きゅうり オレンジ	せんべい	ミルク サンドウィッチ	
25日	月	親子丼 青菜の梅肉和え キャベツのみそ汁 りんご	鶏肉 卵 ツナ	米 麦	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ しめじ りんご	せんべい	ミルク さーたあんだぎー	
26日	火	麦ご飯 さばの蒲焼風 白菜のおかか和え 人参しりしり ほうれん草のみそ汁 柿	さば 卵 糸かつお	米 麦	ほうれん草 ねぎ えのき 人参 玉ねぎ にら 白菜 柿	バナナ	ミルク 洋梨ケーキ	
27日	水	野菜そば 青菜の白和え さつま芋レモン煮 フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 ツナ ヨーグルト しらす わかめ	沖縄そば 米 ごま さつま芋	キャベツ 人参 小松菜 からし菜 バナナ 黄桃缶	チーズ	ミルク じゃこわかめのおにぎり	
28日	木	あわご飯 麻婆茄子 かぼちゃサラダ かきたま汁 梨	豚肉 チーズ 卵 豆腐 もずく	米 あわ かぼちゃ ごま	なす 赤パプリカ 黄パプリカ にら きゅうり みつば 梨	せんべい	ミルク 黒糖カステラ	
29日	金	麦ご飯 魚フライ・タルタルソースかけ ほうれん草ソテー ブロッコリーサラダ クリームスープ 柿	白身魚 卵 ツナ ベーコン ひじき	米 麦 じゃが芋 かぼちゃ	玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ 人参 ピクルス キャベツ もやし セロリ しめじ 柿	バナナ	ミルク かぼちゃスコーン	
30日	土	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 えのきのみそ汁 杏仁フルーツ	鶏肉 豆腐 ちくわ ひじき わかめ	米 じゃが芋	ごぼう 人参 椎茸 大根 ねぎ ほうれん草 もやし 赤パプリカ えのき 貝割大根 みかん缶	せんべい	ミルク 芋もち	

☆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。



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
固さ目安	トロトロ⇒バタバタ 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)
1	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 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 かぼちゃとささみの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	おじや風 麩のみそ汁	おじや風 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ キャベツ 人参 りんご			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 麩	
2	10倍粥 人参ペースト すまし汁 	全粥 魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルトバナナ	軟飯 魚とブロッコリーの柔らかか煮 トマトの柔らかか煮 すまし汁 ヨーグルトバナナ	全粥 さつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らかか煮 豆腐のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー トマト パナナ ヨーグルト			(主な材料) 米 さつまいも 絹ごし豆腐	
4	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみとじゃが芋のつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らかか煮 キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 ブロッコリー オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 キャベツ	
5	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 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 かぼちゃとささみの柔らかか煮 ブロッコリーの柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 さつまいもとしらすの つぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 さつまいもとしらすの 柔らかか煮 麩のすまし汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 さつまいも しらす 麩	
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐と青菜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 じゃが芋のつぶし煮 なすのみそ汁	軟飯 じゃが芋の柔らかか煮 なすのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ヨーグルト			(主な材料) 米 じゃが芋 なす	
7	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と人参の柔らかか煮 ブロッコリーの柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐とキャベツの柔らかか煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 白身魚 人参 ブロッコリー オレンジ			(主な材料) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ	
8	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとじゃが芋の柔らかか煮 かぼちゃの柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 人参の柔らかか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ じゃが芋 りんご			(主な材料) 米 人参 キャベツ	
9	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐と人参の柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 すまし汁 ヨーグルト	おじや風 青菜のすまし汁	おじや風 青菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 さつまいも ヨーグルト			(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜	
11	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁 	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐と青菜の柔らかか煮 人参と大根の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らかか煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 大根 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 麩	
12	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 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと人参の柔らかか煮 かぼちゃの柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいもと玉ねぎの つぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 さつまいもと玉ねぎの 柔らかか煮 大根のみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 オレンジ 			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ 大根	
13	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 煮りんご 白身魚とブロッコリーの つぶし煮 すまし汁 かぼちゃのつぶし煮	軟飯 煮りんご 白身魚とブロッコリーの 柔らかか煮 すまし汁 かぼちゃの柔らかか煮	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 人参と玉ねぎの柔らかか煮 キャベツのすまし汁
水	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ	
14	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 	全粥 鮭と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 鮭と人参の柔らかか煮 冬瓜の柔らかか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 人参とキャベツの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鮭 人参 冬瓜 りんご			(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ	
15	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐と人参の柔らかか煮 大根の柔らかか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋とほうれん草の つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 じゃが芋とほうれん草の 柔らかか煮 白菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 大根 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 白菜	

※ 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。



9月



離乳食こんだて(2)

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	人参粥 煮りんご ささみとチンゲン菜の つぶし煮 すまし汁 さつまいものつぶし煮	人参粥 煮りんご ささみとチンゲン菜の 柔らか煮 すまし汁 さつまいもの柔らか煮	全粥 かぼちゃのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 麩のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 ささみ チンゲン菜 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩	
19	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルトバナナ	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 ヨーグルトバナナ	全粥 さつまいもとブロッコリーの つぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 さつまいもとブロッコリーの 柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
火	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 人参 キャベツ ヨーグルト バナナ			(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー ほうれん草	
20	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料)			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
21	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 豆腐と小松菜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 豆腐と小松菜の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 りんご			(主な材料) 米 絹ごし豆腐 小松菜 じゃが芋	
22	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみのつぶし煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 ブロッコリーとさつまいもの つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ブロッコリーとさつまいもの 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ オレンジ			(主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも 玉ねぎ	
25	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋としらすの つぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 じゃが芋としらすの 柔らか煮 麩のすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 大根 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 麩	
26	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋とほうれん草の つぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋とほうれん草の 柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 マカロニかぼちゃの つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 マカロニかぼちゃの 柔らか煮 白菜のみそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 トマト ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ 白菜	
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 鶏肉と人参のつぶし煮 かぼちゃと玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 鶏肉の人参の柔らか煮 かぼちゃと玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 さつまいものつぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 小松菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト			(主な材料) 米 さつまいも 小松菜	
28	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 なすと人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ なす 人参 りんご			(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ	
29	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 トマトと魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 トマトと魚の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らか煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 人参 トマト 白身魚 ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 麩	
30	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 かぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
土	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 小松菜 大根 人参 ヨーグルト			(主な材料) 米 かぼちゃ ほうれん草	

※ 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 9 月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉まり子

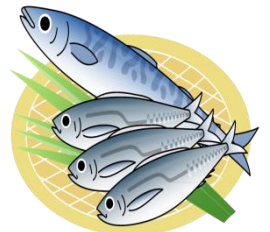
日中はまだまだ暑い日が残りますが、暦は9月に入りました。これからは『秋』本番が始まります。秋と言えば、食欲の秋やスポーツの秋、読書の秋など、いろんな秋が楽しめます。給食では、秋の食材を取り入れた献立にしたいと思います。みんなの食欲がアップし、好き嫌いをなくす良い機会となってくれれば良いですね。

★秋のおいしい食べ物★



いろんな食べ物がおいしい秋！秋の旬であるおいしい食べ物と食材の選び方をご紹介します！ぜひお買い物際に参考にして下さい！

- サンマ**…黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい！
- きのこ**…かさがあまり開いてなく、軸が締まっており、あまり汚れていないもの。
- 栗**…鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- さつまいも**…よく太っていて、ひげ根がなく、でこぼこの少ないもの。
- 梨**…軸がしっかりとして、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの。
- 柿**…ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの。
- りんご**…軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤがあるもの。



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ると、子どもも食べやすくなります。

