



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	火	もずく丼 白菜のツナ和え イナムル汁 オレンジ	豚肉 卵 ツナ ウインナー かまぼこ	米 麦 マヨネーズ もずく サラダ油 砂糖 パン	ピーマン 赤パプリカ 人参 椎茸 こんにゃく ねぎ 大根 キャベツ オレンジ	せんべい	ミルク ホットドッグ	
2日	水	麦ご飯 鯖の蒲焼風 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト和え	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 砂糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 バター	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース こんにゃく 冬瓜 ねぎ 黄桃缶 パナナ	バナナ	麦茶 こいのぼりセリー クッキー	
7日	月	ドライカレー フロッキーサラダ キャベツのスープ オレンジ	合挽ミンチ 大豆 卵 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 砂糖 ココア	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ フロッキー トマト キャベツ コーン オレンジ	せんべい	ミルク マーブルケーキ	
8日	火	麦ご飯 魚のごまみそ焼き ゴーヤーチャンプルー もずく汁 りんご	さば 豆腐 卵	米 麦 砂糖 サラダ油 もずく 小麦粉	ゴーヤー 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	バナナ	ミルク サーターアングギー	
9日	水	玄米ご飯 ミートローフ マッシュポテト 小松菜ソテー きのこのみそ汁 パイン缶	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳 ちくわ ツナ	米 玄米 小麦粉 パン粉 パン サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 コーン えのき キャベツ パイン缶	せんべい	ミルク ツナサンド	
10日	木	ご飯 魚のマヨ焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 オレンジ	白身魚 卵 鶏肉 ツナ 大豆	米 麦 小麦粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 赤パプリカ ごぼう 大根 椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ オレンジ	バナナ	ミルク もずく入り ヒラヤーチー	
11日	金	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 パパイアリッチー トマトサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 かぼちゃ パン	パパイア 人参 なら 玉ねぎ ねぎ トマト りんご	せんべい	ミルク パンプディング	
12日	土	中華丼 中華風和え物 豆腐と青菜のスープ 杏仁フルーツ	豚肉 ツナ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マロニー ごま バター チョコ コーンフレーク	白菜 人参 ちんげん菜 椎茸 きゅうり 赤パプリカ	バナナ	ミルク チーズと野菜の カップケーキ	
14日	月	ハヤシライス フロッキーサラダ 白菜と卵のスープ オレンジ	牛肉 ちくわ 卵	米 麦 サラダ油 砂糖 さつまい	玉ねぎ 人参 しめじ セロリ グリーンピース フロッキー トマト 白菜 オレンジ	せんべい	ミルク 芋天ぷら	
15日	火	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり コーンスープ 杏仁フルーツ	豆腐 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 砂糖 サラダ油 ココア バター 小麦粉	玉ねぎ 赤パプリカ 人参 ピーマン コーン 椎茸 杏仁缶 黄桃缶	バナナ	ヨーグルト ココアクッキー	
16日	水	焼きそば ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	焼きそば 米 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり 小松菜 えのき パナナ 黄桃缶	せんべい	麦茶 ひじきおにぎり	
17日	木	たけのこご飯 からし菜の白和え 鮭のみじ焼き じゃが芋のみそ汁 りんご	鮭 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 ラード サラダ油 黒糖	たけのこ 人参 からし菜 赤パプリカ 玉ねぎ ねぎ りんご	バナナ	ヨーグルト 黒糖ちんすこう	
18日	金	ふりかけご飯 レバーフライ・甘だれ漬け マカロニサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	レバー 卵 ツナ 牛乳	米 麦 ごま パン粉 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 バター かぼちゃ	人参 きゅうり キャベツ えのき オレンジ	せんべい	ミルク かぼちゃケーキ	
19日	土	お弁当日					バナナ	ミルク フレンチトースト
21日	月	ポークカレー コールスロー 青菜のみそ汁 オレンジ	豚肉 卵 牛乳 小豆	米 玄米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 しめじ オレンジ	せんべい	ミルク チョコスコーン	
22日	火	《お誕生会》 チキンライス キャベツ炒め 魚フライ・タルタルソース トマトサラダ クリームスープ メロン	鶏肉 白身魚 卵 ツナ 牛乳 ベーコン	米 バター サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 ココア 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ トマト キャベツ しめじ セロリ メロン	バナナ	ミルク お誕生日ケーキ	
23日	水	バターロール マカロニグラタン フレッシュサラダ 卵スープ オレンジ	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳 卵	パン さつまい サラダ油 小麦粉 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ レタス トマト きゅうり ほうれん草 オレンジ	せんべい	ミルク 大学芋	
24日	木	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 青菜の中華スープ りんご	豆腐 鶏肉 ツナ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 麦 マロニー サラダ油 ごま 小麦粉 砂糖	椎茸 人参 玉ねぎ なら きゅうり ちんげん菜 りんご ほうれん草	バナナ	ミルク オニオンブレッド	
25日	金	麦ご飯 鯖の味噌煮 甘酢和え ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 オレンジ	白身魚 ベーコン 卵 チーズ 牛乳 豆腐	米 麦 サラダ油 砂糖 じゃが芋 ごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり ゴーヤー 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 ほうれん草 赤パプリカ オレンジ	せんべい	ミルク コーンフレーク クッキー	
26日	土	タコライス もやしのナムル かきたまスープ メロン	合挽ミンチ 卵 ツナ ちくわ チーズ	米 サラダ油 砂糖 パン マヨネーズ ごま	玉ねぎ レタス トマト もやし 人参 きゅうり ほうれん草 メロン	バナナ	ミルク キャロットサンド	
28日	月	麦ご飯 さんまの蒲焼風 スティックきゅうり オレンジ 大根の煮物 キャベツのみそ汁	さんま 鶏肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 大根 人参 いんげん キャベツ しめじ 玉ねぎ オレンジ パイン缶	せんべい	ミルク パインケーキ	
29日	火	野菜そば コロッケ 青菜の白和え ヨーグルト・イチゴソース	豚肉 かまぼこ 豆腐 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	沖崎そば 米 砂糖 サラダ油	キャベツ 人参 もやし からし菜 赤パプリカ ねぎ	バナナ	麦茶 山菜おにぎり	
30日	水	麦ご飯 オレンジ 鬆ハンバーグ・和風あんかけ きんぴら大根 ゆし豆腐	合挽ミンチ 卵 さつまい 牛乳 豆腐 きなこ	米 麦 バター サラダ油 砂糖 小麦粉 ごま 麩 あおさ 食パン	赤パプリカ 玉ねぎ えのき 椎茸 大根 いんげん ねぎ オレンジ	せんべい	ミルク きなこラスク	
31日	木	黒米ご飯 魚のカレーム二郎 粉ふき芋 キャベツサラダ イナムル汁 パイン缶	さば 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 サラダ油 ココア バター じゃが芋	キャベツ コーン 大根 ねぎ こんにゃく パイン缶	バナナ	ミルク ブラウニー	

☆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。



5月



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
固さ目安	トロトロ⇒パタパタ		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
	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 人参のペースト すまし汁	全粥 オレンジ ささみとブロッコリーの つぶし煮 すまし汁 大根と人参のつぶし煮	軟飯 オレンジ ささみとブロッコリーの 柔らか煮 すまし汁 大根と人参の柔らか煮	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煮 キャベツのみそ汁	
火	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 大根 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ		
2	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 魚のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 マカロニかぼちゃの つぶし煮 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 じゃが芋 白身魚 人参 りんご			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ 小松菜		
7	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 オレンジ ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とキャベツの つぶし煮 すまし汁	軟飯 オレンジ ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とキャベツの 柔らか煮 すまし汁	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁	
月	(主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 玉ねぎ		
8	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	もずく入りおじや 青菜のすまし汁	もずく入りおじや 青菜のすまし汁	
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 もずく 人参 ほうれん草		
9	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 じゃがいもの柔らか煮 小松菜の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃと玉ねぎの つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎの 柔らか煮 麩のみそ汁	
水	(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜 人参 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩		
10	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 魚と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 魚と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 さつまいのみそ汁	軟飯 ブロッコリーの柔らか煮 さつまいのみそ汁	
木	(主な材料) 米 大根 人参 白身魚 オレンジ			(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ さつまいも		
11	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	パン粥 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁	パン粥 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁	
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 玉ねぎ りんご			(主な材料) パン さつまいも ブロッコリー ほうれん草		
12	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁	
土	(主な材料) 米 人参 豆腐 白菜 オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ さつまいも 玉ねぎ		
14	10倍粥 かぼちゃのペースト 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煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とブロッコリーの つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの 柔らか煮 白菜のみそ汁	
月	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 白菜		
15	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 煮りんご 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋とほうれん草の つぶし煮 すまし汁	軟飯 煮りんご 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋とほうれん草の 柔らか煮 すまし汁	全粥 かぼちゃと玉ねぎの つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎの 柔らか煮 麩のみそ汁	
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩		
16	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 キャベツのしらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト和え	軟飯 キャベツとしらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト和え	ポロポロジュシー 豆腐のみそ汁	ポロポロジュシー 豆腐のみそ汁	
水	(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ しらす ブロッコリー ヨーグルト パナナ			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐		
17	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 鮭のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 鮭の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	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煮 キャベツのみそ汁	
木	(主な材料) 米 人参 鮭 じゃが芋 りんご			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ キャベツ		
18	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 マカロニ人参のつぶし煮 かぼちゃのみそ汁	軟飯 マカロニ人参の柔らか煮 かぼちゃのみそ汁	
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ さつまいも きゅうり オレンジ			(主な材料) 米 マカロニ 人参 かぼちゃ		

※ 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。



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	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
		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)
19	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 オレンジ ささみとブロッコリーの つぶし煮 すまし汁 大根と人参のつぶし煮	軟飯 オレンジ ささみとブロッコリーの 柔らか煮 すまし汁 大根と人参の柔らか煮	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煮 キャベツのみそ汁
土	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 大根 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
21	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみときゅうりの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 キャベツとさつまいもの つぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 キャベツとさつまいもの 柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ きゅうり オレンジ			(主な材料) 米 キャベツ さつまいも ほうれん草	
22	10倍粥 じゃが芋のペースト 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 メロン	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 メロン	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
火	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト 白身魚 ブロッコリー メロン			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 麩	
23	10倍粥 さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃとマカロニの つぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 かぼちゃとマカロニの 柔らか煮 さつまいものみそ汁
水	(主な材料) 米 さつまいも ささみ ブロッコリー 人参 オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ マカロニ さつまいも	
24	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ひき肉とかぼちゃのつぶし煮 なすのつぶし煮 そうめん汁 煮りんご	軟飯 ひき肉とかぼちゃの柔らか煮 なすの柔らか煮 そうめん汁 りんご	全粥 豆腐のつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐の柔らか煮 青菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 なす 人参 そうめん りんご			(主な材料) 米 豆腐 ちんげん菜	
25	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 魚ときゅうりのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 魚ときゅうりの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋とキャベツの つぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 じゃが芋とキャベツの 柔らか煮 青菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 きゅうり 大根 人参 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ ほうれん草	
26	10倍粥 かぼちゃのペースト 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 すまし汁 メロン	軟飯 かぼちゃとしらすの柔らか煮 人参の柔らか煮 すまし汁 メロン	ポロポロジュシー 玉ねぎのみそ汁	ポロポロジュシー 玉ねぎのみそ汁
土	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 人参 メロン			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ	
28	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 魚と人参のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 魚と人参の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 マカロニとブロッコリー のつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 マカロニとブロッコリー の柔らか煮 青菜のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 白身魚 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 マカロニ ブロッコリー ほうれん草	
29	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ヨーグルト ささみとブロッコリーの つぶし煮 すまし汁 かぼちゃのつぶし煮	軟飯 ヨーグルト ささみとブロッコリーの 柔らか煮 すまし汁 かぼちゃの柔らか煮	もずくおじや さつまいものみそ汁	もずくおじや さつまいものみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー 玉ねぎ ヨーグルト			(主な材料) 米 もずく 人参 しらす さつまいも	
30	10倍粥 ゆし豆腐のペースト すまし汁	全粥 鮭のつぶし煮 大根のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	軟飯 鮭の柔らか煮 大根の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 さつまいもと人参の つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいもと人参の 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 ゆし豆腐 鮭 大根 人参 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ	
31	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参とキャベツの つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 人参とキャベツの 柔らか煮 麩のみそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 トマト りんご			(主な材料) 米 人参 キャベツ 麩	

※ 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30年 5月号

日清医療食品(株)栄養士 仲西優

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい時期になりました。新しいクラスに少しずつ慣れ、環境が変わった事で緊張感から疲れがでていませんか？十分な睡眠や休息、バランスの良い食生活で、生活のリズムを整えましょう！給食では、季節の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけています。苦手な食材でも少しずつ挑戦して、健康な体を作りましょう！

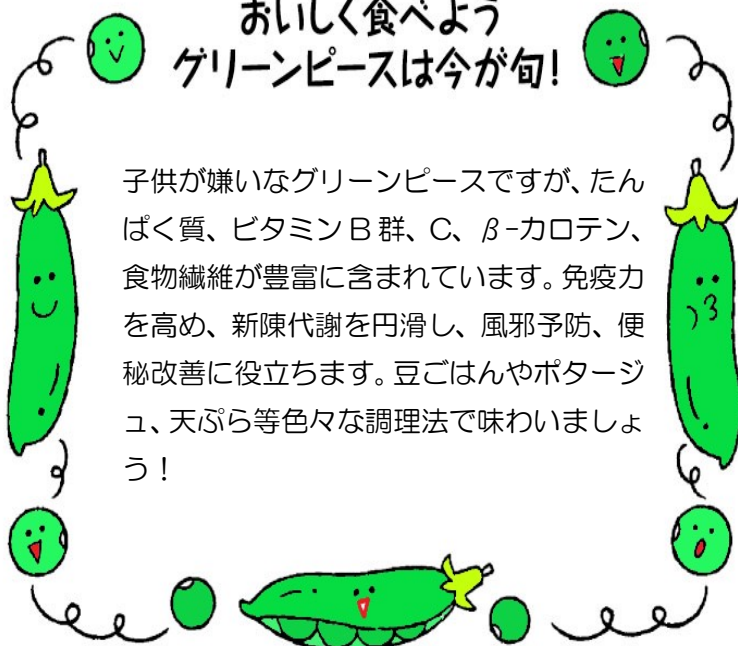
今日の朝ごはんは何を食べましたか？

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです。朝ごはんを食べる事により、それまで眠っていた脳や体が目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムを整える為にも、朝ごはんの必要性を考えましょう。

- ①**体のリズムを整える**…朝ごはん抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因となります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
- ②**体温を上げる**…朝ごはんを食べる事により、体の中で熱が作られ、体温が上がり、体の調子が良くなります。朝ごはんを食べないと体温が低く、脳も休息状態のままなので、ボ～っとしたり、眠くなったり集中力がなくなってしまいます。
- ③**脳にエネルギーを補給**…脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ブドウ糖は体内に少ししか蓄えておけません。しかし睡眠中でも脳はエネルギーが必要です。ブドウ糖は食事の炭水化物(ご飯やパン、麺)が供給源です。朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が補充されず、脳はエネルギー不足で集中力や記憶力が発揮できません。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子供が嫌いなグリーンピースですが、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高め、新陳代謝を円滑し、風邪予防、便秘改善に役立ちます。豆ごはんやポタージュ、天ぷら等色々な調理法で味わいましょう！



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。端午の節句ではちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「家計が絶えない」と言われています。

