



やしお花桃保育園 9月の食育だより

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。



クッキングのお知らせ

お月見会 (3・4・5歳)

芋もち作りをしました

8月1日(木)に、もも・ゆり・ひまわり組さんで芋もち作りをしました。自分たちで畑に植え、収穫したじゃがいもを使って作りました。材料や作り方の説明を真剣な眼差しで聞いており、実際に作る時も、一生懸命作っている姿が見られ、無事に芋もち作りは大成功。「楽しかった〜!」と笑顔で答える子どもたちの姿が印象的でした。完成した芋もちも、おやつ時間に美味しく頂きました!

骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい!秋のさけ!

世界中に親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は自身の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きやムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

成長期に必要な栄養素がたっぷり! 旬のさんま!

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どものには欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。いろいろな種類がありますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティーやグラタンなどにいれたりすると食べやすくなります。工夫して、おいしく食べられるようにしましょう。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした触感に大変身。このように、たった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



9月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
2	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれん草 わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれん草・砂糖・醤油 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん きゅうり	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 きゅうり・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
4	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
5	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
7	土	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	果物	みかん
9	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー わかめ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな キャベツ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも
11	水	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ブロッコリー	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	和風粥	米・かつお節
14	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
16	月	祝日＜敬老の日＞							

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしとうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。



9月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
17	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり わかめ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・砂糖・醤油 わかめ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
19	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ きゅうり	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・砂糖・醤油 きゅうり・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
20	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん ピーマン	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・砂糖・醤油 ピーマン・味噌	さつまいも煮	さつまいも
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
23	月	祝日＜秋分の日＞							
24	火	お粥 煮物 スープ	米 さけ・こまつな たまねぎ	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 さけ・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー ・かつお節
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん わかめ	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれん草 かぶ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれん草・砂糖・醤油 かぶ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
27	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・さつまいも たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・さつまいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
28	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
30	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ わかめ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしとうま味で調理します。

※ 後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。

