



食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子どもたちに毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

4月のテーマ「こだわりの食材について」

できるだけ子どもたちにとって安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製度の低い、国産原料100%の塩・砂糖を使用しています。

出汁



国産昆布（日高昆布）を使用しています。

産地直送

生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

バター



マーガリンを使わず、バターや大豆バターを使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加の
ブイヨンを使用しています。

淡路のたまねぎ



うめぼし



柿



お悩み解決コーナー

このコーナーでは、子どもの食事に関するお悩みについて毎月のテーマごとに発信していきます。食育だよりでお悩みの解決のヒントをご紹介します！4月は子育てのお悩みランキングを紹介します。

お悩みTOP10

- 1位 ごはんを食べない
- 2位 言うことを聞かず癪癪をおこす
- 3位 特になし
- 4位 片づけがない
- 5位 言葉が遅い
- 6位 抱っこをせがむ
- 7位 ワンオペア育児でつらい
- 8位 夜泣きがある
- 9位 人見知り激しい
- 10位 頻りに熱を出す



小学館「ベビーブック」
読者1000人アンケートより

旬の食材を使ったレシピ

「豆ごはん」

【材料】幼児1人分

- ・米 60g
- ・塩 適量
- ・えんどう豆 5g
- ・水 お米に対して約1.3倍量

【作り方】

- ①米を洗う。
- ②塩とえんどう豆を入れ、炊飯する。
- ③炊き上がったたら10分ほど蒸らす。
- ④豆がつぶれないように混ぜて完成です。



生産者さんご紹介

おういんどうのうえん
「王隠堂農園」さん

王隠堂農園さんは奈良県を拠点に環境保全型農業を実施している農家さんで、1年を通して、旬の野菜や果物を献立に取り入れています。また、梅や柿の援農にも参加し、王隠堂様の生産についても食育だよりを通じて発信していきます。



王隠堂農園さんの紹介は [ココ](#) をクリック！

生産者さんのおはなし



食育だより

離乳食

ご入園おめでとうございます♪

子どもたちに毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

4月のテーマ「離乳食の食材について」

園での食事について

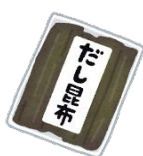
できるだけ子どもたちにとって安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製度の低い、国産原料100%の塩・砂糖を使用しています。

出汁



国産昆布（日高昆布）を使用しています。

産地直送



淡路のたまねぎ

京丹後の
人参・さつまいも

生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

★離乳食は、園の食事で「初めて食べる食材」がないように、園で提供する食材を月齢ごとに分類した「離乳食食材表」を使って、ご家庭での喫食状況を確認します。

お悩み解決コーナー

このコーナーでは、離乳食に関するお悩みについて毎月のテーマごとに発信していきます。食育だよりでお悩みの解決のヒントをご紹介します！4月は離乳食について困った事のランキングを紹介します。

お悩みTOP10

- 1位 作るのが負担・大変
- 2位 カミカミしない
- 3位 食べる量が少ない
- 4位 食べるものが偏る
- 5位 食べさせるのが大変
- 6位 母乳・ミルクをよく飲んで離乳食が進まない
- 7位 食べる量が多い
- 8位 作り方が分からない
- 9位 開始時期が分からない
- 10位 いつまでも飲み込まない



授乳・離乳の支援ガイドより

離乳食の基礎

離乳食とは、成長に伴い母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、徐々に幼児食へと移行する過程の食事のことをいいます。

離乳食スタートの目安は？



5~6ヶ月

☆スタートの目安をCHECK☆

- 支えてあげると座れる
- 首が座る
- ごはんに興味を示す
- 哺乳反射※が弱くなる



※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと

旬の食材を使ったレシピ

「高野豆腐の含め煮」

【材料】こども1人分(後期)

- ・高野豆腐 4g
- ・人参 10g
- ・えんどう豆 5g
- ・砂糖 少量
- ・しょうゆ 3滴
- ・出汁 適量



【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻して1cm角に切り、にんじんは粗みじんに切ります。
- ②えんどう豆はやわらかく茹でて、皮をむいて刻みます。
- ③鍋に出汁と調味料を入れ、①②を加えて柔らかく煮ます。

