

# 4 がつ

# 離乳食 こんだて 表

中期

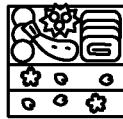


平成30年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
入園式・進級式	おかゆ (7倍) ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 レッドグローブ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ミニトマト 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
祝菓子	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ ササミと野菜の煮物 根菜のやわらか煮 オレンジ 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 レッドグローブ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 長芋のやわらか煮 納豆 バナナ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 いちご 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	ヨーグルト	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ちんげん菜のやわらか煮 レッドグローブ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 レッドグローブ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 バナナ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 オクラのやわらか煮 レッドグローブ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 オレンジ 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
29	30					
昭和の日	振替休日					

※上段は昼食、下段はおやつです。  
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

4 April



●3日/インゲン豆の日

日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禪師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

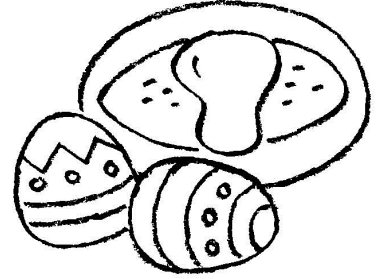


「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。



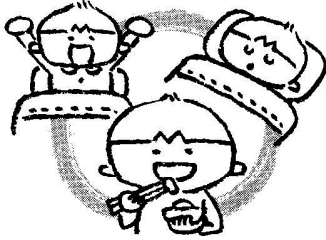
## イースターには卵料理

イースターはキリストの復活を祝う伝統行事です。クリスマスと同じく家族でごちそうを食べて祝い、ゆで卵などの卵料理がふるまわれます。



また、卵を割らないように転がして遊ぶエッグロールなど、卵を使った遊びもおこないます。イースターの日付は春分の日のおとの最初の満月から数えて最初の日曜日で、今年は4月1日です。

## 生活リズムを整えましょう



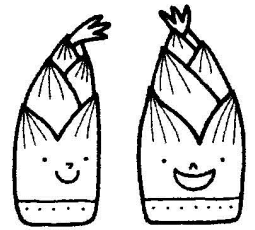
新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況に

より早寝・早起がむずかしいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

## 旬の食材

### たけのこ

竹の若芽で、一般的に知られている<sup>もろそうちん</sup>孟宗竹の旬は3月から5月初旬頃です。あくが強いので、米ぬかなどでの下ゆでが必要になります。掘ってから時間が経つほど



あくが強くなるので、できるだけ早く下ゆでしましょう。手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならではの。香りを楽しむなら炊き込みごはんやお吸い物がおおすすめです。

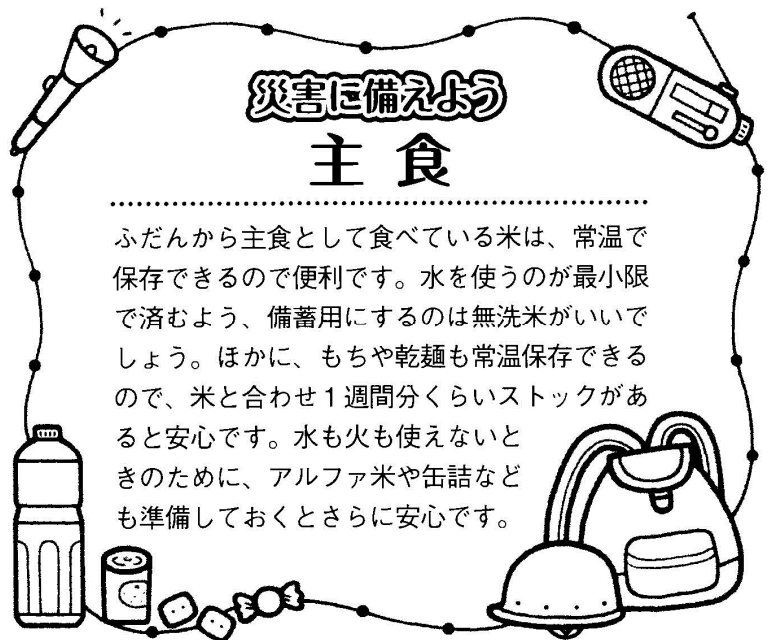
## 食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗いましょう。手洗いには手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきましょう。



## 災害に備えよう 主食

ふだんから主食として食べている米は、常温で保存できるので便利です。水を使うのが最小限で済むよう、備蓄用にするのは無洗米がいいでしょう。ほかに、もちや乾麺も常温保存できるので、米と合わせ1週間分くらいストックがあると安心です。水も火も使えないときのために、アルファ米や缶詰なども準備しておくところに安心です。



## お手伝いを やってみよう

### 配膳とあとかたづけ

お手伝いは子どものやりたい気持ちをはぐくみ、食にかかわることを子どもに伝え、親子がコミュニケーションをとるいい機会です。まず、初心者には最適なのが配膳とあとかたづけです。できた料理を食卓に運び、食べた食器を流しにさげる。最初は自分の茶碗一つからでも充分です。落とさないように、こぼさないように、自分なりに工夫して、じょうずにできたら自信がきます。できたら、うんとほめてあげましょう。

