

美味しい秋の味

食物繊維を摂っておなかの中から元気になろう!

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、きのこ類、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促し体の外に老廃物をだす働きをしています。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう

食物繊維の働き

- *便秘予防……腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- *大腸ガン予防……腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります。
- *生活習慣病予防…血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高血圧症の予防に効果があります。

9ヶ月~12ヶ月の食事について

自分で食べたい気持ちが芽生える時期です。スプーンやフォークなどは、まだ上手に使えませんが、手づかみ食べは「食べたい」意欲のあらわれです。片付けは大変だけれど、「おいしいね」などと話しかけながら、そばにいて温かく見守りましょう。赤ちゃんは、手づかみ食べを通して食べ物の固さや温度を確かめたり、どれぐらいの力で握ればよいか、どれぐらいの量を口に入れば良いかなど、様々な事を学び取っていきます。顔や手、服やテーブルが汚れるため、手づかみ食べを敬遠する方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし手づかみ食べは赤ちゃんにとって自分で食べる事への第一歩でもありますので食べようとする気持ちを大切にしていきたいですね。大きめのエプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いておくと、後片付けが楽になるのでお家で試してみてください。

栄養たっぷりのきのこ

秋の食材といえばキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通もよくなり、また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

- ・シイタケ・マイタケ ⇒免疫力をサポート
- ・エリンギ ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯齧り抜群!
- ・えのきたけ ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

11月11日 (鮭の日) です

さけとかぶときのこのあんかけ煮物

材料
かぶ・・・30g
さけ・・・20g
しめじ・・・5g
こんぶと干し椎茸のだし汁・・・1/3カップ
みそ・・・小さじ1/2
水溶き片栗粉・・・少々

作り方
①さけとかぶは1cmの角切りにし、しめじはみじん切りにする。
②小鍋にさけ、かぶ、だし汁を入れかぶがやわらかくなるまで煮る。
③みそを溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらの煮もの かぼちゃあえ、切り干し大根柔らか煮 豆腐のすまし汁、オレンジ	米	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、切り干し大根 オレンジ	麦茶 スティック食パン
2土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそうの煮びたし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、だいこん、バナナ	麦茶 ビスケット 煮りんご
4月	文化の日(祝日)					
5火	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 ヨーグルト
6水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじんがゆ、たらのほくし煮 アスパラ柔らか煮、たまねぎとキャベツの煮物 ポテトスープ、煮りんご	米、じゃがいも	たら、豆乳、わかめ 鶏ひき肉、②ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん アスパラガス、赤ピーマン、しめじ りんご	麦茶 围フルーツカクテル
7木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ 刻みトマト、ブロッコリー オクラスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 豚ひき肉	もやし、にんじん、オクラ、はくさい ブロッコリー、トマト、バナナ	麦茶 コッパン
8金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子 にんじんの甘煮、こまつな煮びたし はくさいのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、もも缶	麦茶 围スイーツポテトパン
9土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、豆腐の煮物 はくさいの煮物、煮りんご	うどん、さつまいも	豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、だいこん、はくさい にんじん、りんご	麦茶 围煮りんご ビスケット
11月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけときのこのあんかけ煮物 かぶの煮びたし、豆腐とにんじん煮 だいこんのすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	木綿豆腐、さけ	ほうれんそう、はくさい、キャベツ かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ オレンジ	麦茶 スティック食パン
12火	麦茶 ビスケット	コッパン、豚肉の煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー オニオンスープ、バナナ	コッパン、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、トマト、バナナ	麦茶 围おなか粥
13水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子 だいこんの煮物、さつまいもの煮物 キャベツのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、煮りんご	麦茶 围チーズホットケーキ
14木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉の煮物、野菜入り納豆 かぼちゃ煮、ほうれんそうのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	挽きわり納豆 豚ひき肉、たら	かぼちゃ、だいこん、にんじん ほうれんそう、ごぼう、オレンジ	麦茶 围さつまいも茶巾
15金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほくし サツマイモの和え物、豆腐の煮物 たまねぎのすまし汁、バナナ	米、さつまいも	さけ、鶏もも肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん たまねぎ、ごぼう、バナナ	麦茶 ヨーグルト
16土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、じゃがいも煮 ほうれんそう煮びたし、オレンジ	うどん、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、オレンジ	麦茶 スティック食パン
18月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、キャベツとにんじん煮 ブロッコリー、はくさいスープ、煮りんご	米	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、ブロッコリー、りんご	麦茶 围さつまいも茶巾
19火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ たまねぎとにんじん煮、刻みトマト だいこんすまし汁、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、トマト、にんじん だいこん、ほうれんそう、バナナ	麦茶 ヨーグルト
20水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほくし煮 はくさいの煮浸し、刻みトマト じゃがいものすまし汁、もも缶	米、じゃがいも	豚肉	はくさい、トマト、にんじん もも缶	麦茶 スティック食パン
21木	麦茶 お子様せんべい	きのこ粥(きのこの軟飯)、さけのあんかけ ブロッコリー、豆腐とにんじん煮 根菜のすまし汁、みかん	米 片栗粉	木綿豆腐、さけ	ほうれんそう、はくさい、キャベツ かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ みかん	麦茶 围キャベツおやき
22金	麦茶 ビスケット	煮込みうどん、さつまいもの甘煮 こまつな煮びたし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん ごぼう、バナナ	麦茶 围おなか粥
23土	勤労感謝の日					
25月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐と野菜煮 たまねぎの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	豆腐、鶏肉	トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、りんご	麦茶 围じゃがいもおやき
26火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ だいこんとにんじん煮、豆腐の煮物 たまねぎのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	絹ごし豆腐 鶏もも肉	キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ、えのき、もも缶	麦茶 围ホットケーキ
27水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、キャベツとえ ブロッコリー、豆腐スープ、オレンジ	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 围煮りんご お子様せんべい
28木	麦茶 ビスケット	おかゆ(軟飯)、さけのほくし煮 にんじん納豆、ほうれんそう煮浸し はくさいのすまし汁、みかん	米、じゃがいも	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、みかん	麦茶 围豆腐ホットケーキ
29金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物、刻みトマト しらすとキャベツ煮、なすのすまし汁 もも缶	米、じゃがいも	豚肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト チンゲンサイ、にんじん、もも缶	麦茶 围野菜のお焼き
30土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮びたし ブロッコリー、オレンジ	うどん	豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、はくさい、ブロッコリー オレンジ	麦茶 バナナ ビスケット

