

# 食育だより

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



## 食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



## 旬の食材

ブロッコリー



## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



# 2月の献立



令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	玄米ご飯 キンメダイの揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	金目鯛 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 黒糖 くず粉	生姜 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
2日(木)	もずく丼 キャベツのごまあえ イナムルチ汁 果物	牛乳 サーターアングギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物
3日(金)	手巻き寿司 魚の西京焼き いんげん煮 けんちん汁 果物	牛乳 セサミクッキー	納豆 白身魚 みそ 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ごま	ねぎ レタス 大根 里芋 人参 しいたけ 果物
4日(土)	チャーハン 牛肉スープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま 豆乳ドーナツ	人参 玉ねぎ ビーマン コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物
6日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	牛乳 バタークッキー	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん バタークッキー	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物
7日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物
8日(水)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごまあえ 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 キャラメル麩	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも 車麩	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ 果物
9日(木)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 チーズいももち	牛肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
10日(金)	スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物	お茶 わかめおにぎり	ウインナー ささみ ひじき 枝豆 牛乳	スパゲティ バター 砂糖 マヨネーズ ごま 米	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう チンゲン菜 コーン えのき パセリ 果物
11日(土)	<b>建国記念日(公休日)</b>				
13日(月)	あわご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻 さつまいも バター	人参 ビーマン 大根の葉 コーン 果物
14日(火)	タコライス コロッケ パンブキンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ココアクッキー	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 果物缶
15日(水)	<b>お弁当会</b>	牛乳 ちんすこう	牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 ラード	
16日(木)	あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 チーズ&クラッカー	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
17日(金)	沖縄そば 納豆和え さつまいものごま煮 果物	お茶 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 果物
18日(土)	<b>生活発表会</b>				
20日(月)	たけのご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ 卵 おから	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 果物 レーズン
21日(火)	しそご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごまあえ 大根のすまし汁 果物	牛乳 揚げパン	豆腐 豚ミンチ みそ 牛乳 きな粉	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 油 パン	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ 果物
22日(水)	☆おにぎりの日☆ あわご飯 ミートボール オムレツ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	牛乳 ココアケーキ	ミートボール みそ 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 切干大根 人参 ブロッコリー 白菜 果物
23日(木)	<b>天皇誕生日(公休日)</b>				
24日(金)	☆お誕生日会☆ オムライス ポテトサラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 枝豆 あおさ ヨーグルト 牛乳	米 バター じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン パプリカ かぶ えのき 果物缶
25日(土)	ビビンバ丼 ゆし豆腐 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ちよぼちよぼクッキー	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイヤイリチー 豚汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイア 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ 果物 レーズン
28日(火)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐スコーン	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳 ヨーグルト 豆腐	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング ケーキミックス ブロッコリー カリフラワー バター チョコ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 2月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ ひじき 小松菜
2	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 もずく 果物			あおさ しらす 玉ねぎ
3	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜弁 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜弁 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			鮭 オクラ 大根
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜弁 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜弁 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物			さつま芋 バナナ
6	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 バナナ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			しらす じゃが芋 小松菜
8	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根ときゅうりつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 きゅうり さつま芋 豆乳 果物			ささみ 玉ねぎ 人参
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
11	建国記念日(公休日)			
土				
13	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ あおさ 果物			さつま芋 りんご
14	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	バナナとオレンジ
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物			バナナ オレンジ
15	お弁当会			野菜おじや
水				白身魚 オクラ ひじき
16	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			しらす ほうれん草 南瓜

※ 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 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつま芋 果物			白身魚 ブロッコリー 人参
18	生活発表会 			
19				
20	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物			もずく 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			鶏ミンチ ほろれん草 じゃが芋
23	天皇誕生日(公休日)			
24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	南瓜の豆乳煮
金	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			南瓜 豆乳
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 白菜 果物			さつま芋 りんご
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物			ささみ 人参 玉ねぎ
28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ

※ 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。

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

