

5月 きゅうしよくだより

令和6年度

市民福祉部こども支援課

○の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ ☆
1	水	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き キャベツのおかか和え パナナ 豚汁	ごはん	牛乳 せんべい
2	木	牛乳 ビスケット	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ いちご コロコロ野菜スープ	ごはん	こどもの日デザート
3	祝		憲法記念日		
4	祝		みどりの日		
6	祝		こどもの日		
7	火	牛乳 せんべい	五目焼きそば ポークシュウマイ オレンジ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
8	水	牛乳 パナナ	鶏肉のから揚げ スパゲッティサラダ 農家のスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
9	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 フライドポテト ブロッコリー わかめスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
⑩	金	牛乳 カルテツクッキー	カレーライス ウィンナー キャベツのサラダ パイン缶 お茶	ごはん	牛乳 ラスク
11	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
13	月	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のバンバンジー焼き アスパラのソテー けんちん汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
14	火	牛乳 せんべい	魚のケチャップがらめ チーズポテト キャベツの豆乳スープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
15	水	牛乳 こめ棒くん	肉豆腐 キャベツのゆかり和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 パナナ
16	木	牛乳 さくっとあられ	スパゲッティナポリタン 豆腐と野菜のナゲット こりこりきゅうり 野菜スープ	ごはん	牛乳 クラッカー
17	金	オレンジ カルテツクッキー	鶏肉のごまからめ 三色サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
18	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
20	月	果汁	ちくわのカレー揚げ 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 お菓子
21	火	牛乳 さくさくポーロ	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ミニパン
22	水	牛乳 鉄おかき	魚の竜田揚げ チーズ オレンジ 米粉シチュー	ごはん	牛乳 いなきびクッキー
23	木	牛乳 パナナ	鶏肉のマーマレード焼き アスパラのごまマヨネーズ ポテトスープ	ごはん	果汁 せんべい
⑳	金	牛乳 胚芽クッキー	中華風炊き込みご飯 ギョーザ ブロッコリー 一口ゼリー 小松菜のみそ汁	中華風炊き込みご飯	牛乳 レモンマフィン
25	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
27	月	牛乳 せんべい	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
28	火	牛乳 クラッカー	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ すまし汁	ごはん	フルーツヨーグルト ☆
29	水	牛乳 ジャムサンド	えんどう豆のかくれんぼ しらす佃煮 塩きゅうり 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 おこめリング
30	木	オレンジ カルシウムおかき	焼き魚 華風和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
31	金	牛乳 野菜ビスケット	高野豆腐フライ キャベツのごまあえ もやしのスープ	ごはん	牛乳 せんべい

※都合により献立を変更することがあります。 24日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。



5月5日は「端午の節句」



端午の節句は、中国から伝わり、日本では奈良時代から続く伝統行事です。病気が災難が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代からです。武家の間で跡継ぎの男子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着してきました。

ちなみに、5月5日は「こどもの日」ですが、こどもの日は日本における国民の祝日の一つで、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を考える日」として制定されています。

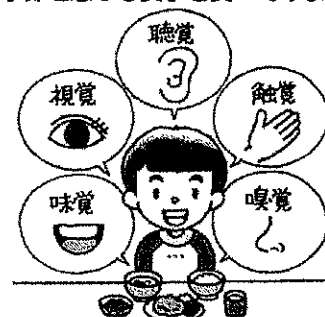
端午の節句をお祝いする代表的な食べものに、ちまきとかしわ餅があります。ちまきは、もち米やうるち米を茅(ちがや)の葉で巻いたことから「茅巻き」とよばれ厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。笹の防風・殺菌の効能にちなみ、子供の健康を願う目的もあります。かしわ餅の柏の葉は、新芽が成長するのを待って冬の間も古い葉が落ちないことから、かしわ餅は子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

五感で食べる

食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感(視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚)が大きくかかわっています。栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは、食事の満足度に大きく影響します。五感を意識して、楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を楽しみましょう。

視覚
色どり、形などを目で感じる、日本料理では調理や盛り付けに、白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

味覚
甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。



聴覚
ジュウ、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触覚
歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

嗅覚
香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。



5月離乳食だより

令和6年度

市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	主 食			副 食(後期・完了期)	午後のおやつ (完了期)
			初期	中期	後期		
1	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の塩焼き キャベツのおかか和え バナナ 豚汁	果物
2	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮込みハンバーグ ポテトサラダ いちご コロコロ野菜のスープ	果物
3	祝					憲法記念日	
4	祝					みどりの日	
6	祝					こどもの日	
7	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ オレンジ なめこのみそ汁	果物
8	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とマカロニのクリーム煮 きゅうりのサラダ 農家のスープ	果物
9	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐 ブロッコリー わかめスープ	果物
10	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツのサラダ バナナ	果物
11	土						
13	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とキャベツの煮物 アスパラガス けんちん汁	果物
14	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップ煮 チーズポテト キャベツの豆乳スープ	果物
15	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 キャベツの煮びたし バナナ	果物
16	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティナポリタン風 きゅうりの煮物 野菜スープ	果物
17	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりの煮物 キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	果物
18	土						
20	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーの卵とじ きゅうりサラダ キャベツのみそ汁	果物
21	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリー ワンタンスープ	果物
22	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 オレンジ 米粉シチュー	果物
23	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 アスパラガス ポテトスープ	果物
24	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	しらすとブロッコリーの卵とじ 小松菜のみそ汁	果物
25	土						
27	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	照り焼き魚 ブロッコリー 厚揚げのみそ汁	果物
28	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ キャベツの煮びたし すまし汁	果物
29	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーとしらすの卵とじ さつまいもの煮物 豆腐のみそ汁	果物
30	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の塩焼き きゅうりの煮物 玉ねぎのみそ汁	果物
31	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ キャベツのごまあえ もやしスープ	果物

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

離乳食とお口の関係 ～赤ちゃんの食べている様子を見てみましょう～

離乳食を進める時は、月齢ばかりを追いかけるのではなく、赤ちゃんの口の動きを見てあげましょう。唇の動きや、舌の使い方は離乳食の「硬さ」や「大きさ」を決めるポイントになります。下記のような段階を経て上手に食べられるようになります。

