



# 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、天然素材使用の化学調味料無添加のだしを使用しています。

#### バター



マーガリンを使わず、バターや豆乳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。

#### 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。



### 旬の食材「春きゃべつ」を使ったレシピ



#### 「春きゃべつのクリームシチュー」

【材料】幼児 1人分

- |                        |     |            |      |
|------------------------|-----|------------|------|
| ・豚肉                    | 20g | ・バター       | 2.5g |
| （鶏肉やウィンナーなど<br>他の肉でも可） |     | ・小麦粉       | 5g   |
| ・春きゃべつ                 | 35g | ・豆乳(または牛乳) | 30g  |
| ・じゃがいも                 | 30g | ・ブイヨン      | 1.5g |
| ・にんじん                  | 12g | ・水         | 100g |
| ・たまねぎ                  | 30g | ・塩         | 適量   |
|                        |     | ・乾燥パセリ     | 適量   |

【作り方】

- ①豚肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターを入れ、お肉を色が変わるまで炒める。
- ③②に野菜を加え、さらに炒める。
- ④火を弱火にし、③に小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤④に水と豆乳(または牛乳)を入れ、煮込む。
- ⑥ブイヨンを入れ、塩で味を整える。
- ⑦器に盛り、乾燥パセリをかけて完成。



### 生産者さんご紹介

#### おいしいとうのうえん 『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」

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

京丹後の  
人参・さつまいも



淡路のたまねぎ

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。

#### 初期食

ヨーグルトのようなかたさ  
味付けなし



ペースト状

#### 中期食

豆腐のようなかたさ  
味付けなし



2mm角～5mm角くらい

#### 後期食

バナナのようなかたさ  
風味づけ程度



7mm角～1cm角くらい

#### 完了期食

歯でかめるかたさ  
うす味



1cm以上

### 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ヵ月

#### ☆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「えんどうまめ」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
- ・にんじん 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る。
- ②えんどう豆はやわらかく茹でて、皮をむいて刻む。
- ③鍋に出汁と調味料を入れ、①②を加えて柔らかく煮て完成。

