



令和6年
5/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

入園、進級から1か月、ようやく慣れ親しんできました。園庭では、ミニ鯉のぼりが「みんながんばれ～」とおもしろそうに泳いでいます。ペリーファームの、キュウリやトマト、草花や虫たちも子どもを応援しているかのように咲きほこっています。

さて、新年度説明会では、お忙しい中、ご出席に感謝します。毎月の行事は子ども達の成長を促すように計画中です。それには、保護者の皆様のご協力が必要となります。子どもを中心に保育者と保護者が一緒に楽しんで子育てを協働しながらできるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

5月の3週目から始まる個人面談では、個々の状況や目標など子どもの育ちや子育てについて情報共有し、方向性など一緒に考えていけたらと思います。我が子のやる気スイッチは何処か、想像力・創造力を働かせて頑張りましょう。ゴールデンウィークが近づき様々な計画がされていると思います。海・川・山など普段できない体験や遊びをご家族みんなで思い出づくりを安全に十分配慮しながら、思いっきり楽しんでください。子どもにとって、親との一つひとつの思い出が心の糧となり、園生活に励み望むことが出来ます。

どうぞ今月も保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。「早寝・早起き・朝ご飯しっかりと」



今月の目標

「信 頼」

当園の特性を生かした保育で信頼関係を深めていく

今月のうた・沖縄の歌

うぶぴとう・こいのぼり・お母さん・シャボンだま

今月のリズム

ピンポンパン体操・おやつをたべよ

子育て支援について

- ①保育園は保護者の現状と支援のニーズを考えます。
- ②保育園は子育て支援の目的と意義を考えます。
- ③地域の中で求められる役割を考えます。

保育園として組織的に考え、保護者（こども）一人ひとりに寄り添う保育を今後も目指します。

どうぞ、子育てに関するご相談がありましたら、お気軽に声をかけてください。 職員一同

5月の予定

スイミング教室（13日・20日・27日・29日）

体操教室（2日・9日・16日・23日）

リトミック（14日・28日）

8 水 発育測定

9～10 尿検査

11 土 園内研修・安全点検日

12 日 母の日

15 水 キッズみまもり隊

13～18 個人面談週間

17 金 避難訓練

22 水 弁当会

30 木 5月生まれ誕生会



新しい生活がスタートしてから早1か月が経とうとしています。新しい環境の中で泣いて離れるのを嫌がっていた子も、今では様々な事に興味を示し、笑顔でお友達や保育者と楽しんで過ごしている様子が見られます。

しかし、新しい環境で頑張っている子ども達にも、そろそろ疲れが出てきた頃でしょうか。

急な体調不良や発熱が増えてきています。

4月後半からの大型連休で、より生活習慣が乱れがちになってくる5月。休みの日こそ、規則正しい生活習慣で過ごす、休み明けの鬱々とした日乗り越えることができるかもしれませんよ！ また、子どもの体調の変化は小さなサインとして現れます。言葉での表現がまだ未熟なために、発熱などの症状として出るだけでなく、泣く、怒る、すねるなどの機嫌が悪くなったり、言動が荒くなる、排尿回数が増える、トラブルが多くなるなどとして現れることもあるため、日々の観察をしていきたいところです。

休息や早めの療養等、ご協力をよろしくお願い致します。



お知らせ

前期尿検査

5月9日(木)・10日(金)

※腎臓疾患等の早期発見につながります。期限内に必ず提出してください。

**5月31日は、
世界禁煙デー**

禁煙週間 5月31日～6月6日

世界の人々と一緒に禁煙を始めよう。



うんち スルリ、スッカリ出ていますか？

健康な人でも毎日うんちが出るわけではありません。

元気で食欲があり、うんちがスルリと出て、スッカリ!するならOK。毎日うんちが出ていても硬い日が続く、出すときに痛いなら「便秘」と考えられます。痛みがあると排便を我慢してしまうため、便秘が悪化しがちです。

便秘のサイン

- ・硬くてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる
- ・上記の他、食欲がない、元気がないなどもよくみられます。



そんなときは!



こんなケアで便秘解消!

- ・水分をしっかり取る
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・おなかを優しくマッサージする(の字)や運動の習慣をつける
- ・トイレに座る習慣をつける
- ※中々解消しない時は、かかりつけ医に相談を!

寝る子は育つ。zzz

「春眠暁を覚えず」とは漢詩の言葉ですが、春に限らず、子どもが元気に育つために、加えて脳を大きく成長するために「睡眠」はとても重要です。

十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳頃急に分泌が多くなります。

「寝る子は育つ」と言うように、よく寝る習慣をつけることが発達を促し、生活リズムを整えるサイクルにもつながりますよ。

☆安眠のためのグッズ紹介☆

- ・Suu Goo ぼくのわたしのまくら
- ・ジョンソンベビー すやすやタイムローション
- ・おやすみロジャー
- ・フィッシャープライス おやすみラッコ



寝る前の過ごし方はいかがですか？

夜遅くなくても中々寝てくれない...そんなお悩みはありませんか？ この原因は、もしかすると寝る直前まで「テレビを見ている・ゲームをしている・スマホを見ている」など強い明りに触れているからかもしれません。明るい光を一定時間以上浴び続けると、体が覚醒してしまい、いつまでも眠れません。寝る前の過ごし方を見直してみましょう!

脳では...

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。

その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では...

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

22時～2時の間が成長ホルモンが出るゴールデンタイムと言われています。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質も違います。

睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、

1～3歳で11～12時間、3～6歳で11～12時間は必要とされています。

起床から逆算して寝る時間を確認してみましょう。

お昼寝はここにふくまれません。子どもの眠る時間、足りていますか...??

5月献立表

2024年

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	水	雑穀ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、 ひじきの炒め、 冬瓜のみそ汁、バナナ	米、油、しらたき、 雑穀、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、 ちくわ、かつお節、 大豆	バナナ、とうがん、しめじ、 さやいんげん、にんじん、 ひじき、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 フライドポテト	源氏パイ	
2	木	きびごはん、煮込みハンバーグ、 スティック野菜、 マカロニスープ、オレンジ	米、小麦粉、油、 バター、マヨネーズ、きび、 ノンエッグマヨネーズ、 グラニュー糖、パン粉	牛乳、豚肉、 豆腐、鶏肉	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 きゅうり、キャベツ	牛乳 こいのぼり クッキー	胚芽クラッカー	
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	振替休日						
7	火	玄米ごはん、筑前煮、 カップ納豆、 絹ごし豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	米、里芋、 玄米、三温糖	牛乳、納豆、豆腐、 鶏肉、みそ、 チーズ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、葉ねぎ、 しいたけ、わかめ	牛乳 チーズおかか おにぎり	リッツ	
8	水	＜7-9の日＞麦ごはん、 チキンカレー、ゴーヤサラダ、 コーンスープ、りんご	米、じゃが芋、 食パン、バター、 ノンエッグマヨネーズ、 アヲ油(卵不使用)、押麦	牛乳、鶏肉、 ツナ缶、糸けすり	りんご、たまねぎ、ゴーヤ、 にんじん、コーン、キャベツ、 かぼちゃ、グリーンピース	牛乳 フレンチトースト	せんべい	
9	木	きびごはん、魚のキャロット焼き、 小松菜炒め、チムシンジ、オレンジ	米、砂糖、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 きび、パン粉	牛乳、白身魚、 豚肉、ツナ缶、 みそ、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、 シーフード、たまねぎ、だいこん、 サニーレタス、にら	牛乳 シーフードゼリー、 胚芽クラッカー	かむかむ昆布	
10	金	ジャージャー麺、パンパンジー、 わかめスープ、バナナ	中華めん、米、 片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、 さけ、みそ	バナナ、たけのこ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、白ねぎ、 えのきだけ、わかめ	牛乳 鮭おにぎり	マリー	
11	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	源氏パイ
13	月	もずく丼、ごぼうサラダ、 キャベツと油揚げのみそ汁、 オレンジ	さつま芋、米、油、 押麦、三温糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節、油揚げ	オレンジ、ごぼう、にんじん、 もずく、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、トマト、レモン	牛乳 大学芋	ビスコ	
14	火	麦ごはん、ポークチャップ、 コールスロー、 ほうれん草のスープ、りんご	米、おろしミックス、 オリーブ油、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉	りんご、キャベツ、コーン、 ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、バナナ	牛乳 バナナマフィン	胚芽クラッカー	
15	水	雑穀ごはん、手羽元の煮付け、 きんぴられんこん、 ハンダマのみそ汁、バナナ	米、食パン、三温糖、 じゃが芋、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、 みそ、かつお節	バナナ、れんこん、にんじん、 ハンダマ、コーン	牛乳 コーンマフィン	野菜ビスケット	
16	木	玄米ごはん、チャプチェ、 ゆかり和え、大根の中華スープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、バター、 玄米、はるさめ、ごま、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、 鶏肉、チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、 たまねぎ、だいこん、ほうれん草、 にんじん、チンゲン菜、しいたけ	牛乳 チーズサブレ	小魚	
17	金	黒米ごはん、さばの竜田揚げ、 パパイアイリチー、 里芋のみそ汁、パイン缶	米、里芋、片栗粉、 黒米、ごま油	牛乳、さば、みそ、 豚肉、かつお節、 しらす干し	パパイア、パイン、にんじん、 しめじ、えだまめ、にら、 サニーレタス、こんぶ、わかめ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	リッツ	
18	土	ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	米、 ノンエッグマヨネーズ	豚肉	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、ドライイースト	麦茶 お菓子	せんべい	
20	月	きびごはん、魚のパン粉焼き、 マカロニサラダ、 もずくのみそ汁、りんご	米、マカロニ、きび、 ノンエッグマヨネーズ、 黒砂糖、押麦、パン粉、 グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、白身魚、ハム、 小豆、豆腐、みそ、 かつお節、チーズ	りんご、もずく、きゅうり、 コーン、葉ねぎ、サニーレタス、 ピクルス、よもぎ	牛乳 ぜんざい	マリー	
21	火	ガパオライス、カットコーン、 プチプチスープ、グレープフルーツ	米、おろしミックス、 押麦、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 ベーコン(卵不使用)、 チーズ	トマト、グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、パプリカ、ピーマン、 ほうれん草、しめじ、 にんじん、レモン	牛乳 ケーキサレ	野菜ビスケット	
22	水	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 サーティナギ	ビスコ
23	木	雑穀ごはん、レバーのカレー焼き、 マーミナーチャムルー、 ゆし豆腐、オレンジ	食パン、米、雑穀、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、厚揚げ、 豚肉、かつお節、みそ	オレンジ、もやし、にんじん、 ジャム、こまつな、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 いちごジャムサンド	胚芽クラッカー	
24	金	玄米ごはん、手作りつくね、 磯マヨネーズ和え、 大根のみそ汁、バナナ	米、玄米、パン粉、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、 ハム(卵不使用)、ツナ缶、 かつお節、油揚げ	バナナ、だいこん、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、葉ねぎ、のり	牛乳 みそおにぎり	せんべい	
25	土	スパゲティナポリタン、 ポパイサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ、油	ハム(卵不使用)	オレンジ、ほうれん草、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 コーン、5種のドライイースト	麦茶 お菓子	ビスコ	
27	月	雑穀ごはん、揚げ出し豆腐、 にんじんサラダ、 じゃが芋のみそ汁、グレープフルーツ	米、じゃが芋、雑穀、 黒砂糖、くず粉、 片栗粉、油	牛乳、豆腐、みそ、 きな粉、ツナ缶、 かつお節	グレープフルーツ、にんじん、 だいこん、しめじ、えだまめ、 葉ねぎ	牛乳 くずもち	源氏パイ	
28	火	肉野菜そば、きびなこのから揚げ、 ほうれん草のおひたし、すいか	沖縄そば、米、 三温糖、油、片栗粉、 小麦粉、ごま	牛乳、きびなこ、 豚肉、油揚げ、 糸けすり	すいか、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、きくらげ	牛乳 いなり寿司	リッツ	
29	水	麦ごはん、チキンのマールド焼き、 ブロッコリースー、 ミネストローネ、バナナ	米、おろしミックス、 じゃが芋、マカロニ、 グラニュー糖、押麦、 オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、 ウイン(卵不使用)	ブロッコリー、バナナ、トマト、 パプリカ、にんじん、たまねぎ、 こまつな、ジャム、セロリ、 コーン、サニーレタス	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	かむかむ昆布	
30	木	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 鮭の照焼き、クープイリチー、 中身汁、オレンジ	米、こんにゃく、 もものお餅(卵不使用)、 黒米、三温糖	さけ、豚肉、かつお節	オレンジ、こんぶ、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、 切り干しだいこん	りんごジュース、 もものタルト	マリー	
31	金	チンジャオロースー、 南瓜サラダ、 白菜の中華スープ、りんご	米、おろしミックス、 オートミール、押麦、 バター、ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 豆腐、チーズ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、 ピーマン、はくさい、たけのこ、 きゅうり、にんじん、いちご、 ブルーベリー、しいたけ	牛乳 オートミールクッキー	胚芽クラッカー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2024年

5月食育たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(命日)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



子供の生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



～ ゆっくり噛むことの大切さ ～

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★ 離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし そしゃく機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて 舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら 歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量を かじり取りながら食べる
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めずに丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない



＜いなり寿司＞ 10個分

- ・米…1.5合(230g)
- ・すし酢…大さじ2+小さじ2(40g)
- ・白ごま…2g
- ・油揚げ(すし揚げ)…5枚
- ・水…200cc
- ・三温糖…大さじ2(25g)
- ・しょうゆ…大さじ1強(20g)



【作り方】

※お米を炊飯器で炊いておく。

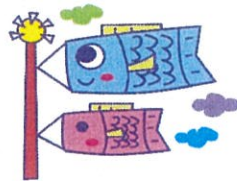
- 1 油揚げ(すし揚げ)は半分にカットし、開く
- 2 ザルに油揚げを入れ、上から熱湯をかけて油抜きする
- 3 鍋に、水と油揚げ(すし揚げ)を入れ煮立たせる
- 4 煮立ったら、三温糖・しょうゆを入れ10分程煮る
- 5 火を止め、蓋をして冷めるまで放置する
- 6 酢飯(ごまも入れる)をつくり、10等分に分け俵型ににぎる
- 7 煮付けた油揚げに6をつめたら完成です。

※三温糖、しょうゆは味見をしながらお好みの味に調整してください。

5月離乳食献立表

(社福)ペリー福祉会
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ いんげん炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、冬瓜、 しめじ、バナナ	軟飯 鶏肉の煮つけ いんげん炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、冬瓜、 しめじ、バナナ	・青のりおじや (米、青のり)	
2	木	全がゆ 豆腐の煮つけ スティック野菜 マカロニスープ オレンジ	米、豆腐、きゅうり、 にんじん、大根、 マカロニ、キャベツ、 鶏肉、オレンジ	軟飯 豆腐の煮つけ スティック野菜 マカロニスープ オレンジ	米、豆腐、きゅうり、 にんじん、大根、 マカロニ、キャベツ、 鶏肉、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
3	金	 憲法記念日 みどりの日 こどもの日振替休日 					
4	土						
6	月						
7	火	全がゆ 筑前煮 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、納豆、 豆腐、わかめ、 オレンジ	軟飯 筑前煮 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、納豆、 豆腐、わかめ、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
8	水	全がゆ 野菜煮 スティックにんじん コーンスープ すりおろしりんご煮	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 りんご	軟飯 野菜煮 スティックにんじん コーンスープ スライスりんご煮	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
9	木	全がゆ 魚の煮つけ 小松菜炒め みそ汁 オレンジ	米、魚、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、じゃが芋、 大根、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め みそ汁 オレンジ	米、魚、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、じゃが芋、 大根、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
10	金	煮込みうどん パンパンジー わかめスープ バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、わかめ、 えのき、バナナ	煮込みうどん パンパンジー わかめスープ バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、わかめ、 えのき、バナナ	・鮭おじや (米、鮭)	
11	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
13	月	もずく丼(全がゆ) アスパラ-サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	米、もずく、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、アスパラ、 きゅうり、キャベツ、 オレンジ	もずく丼(軟飯) アスパラ-サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 アスパラ、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	・ふかし芋 (さつまいも)	
14	火	全がゆ 鶏肉の煮つけ コールスロー ほうれん草のスープ すりおろしりんご煮	米、鶏肉、キャベツ、 にんじん、ほうれん草、 りんご	軟飯 鶏肉の煮つけ コールスロー ほうれん草のスープ スライスりんご煮	米、鶏肉、キャベツ、 にんじん、ほうれん草、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
15	水	全がゆ 手羽元の煮つけ いんげん炒め じゃが芋のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、じゃが芋、 バナナ	軟飯 手羽元の煮つけ いんげん炒め じゃが芋のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、じゃが芋、 バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
16	木	全がゆ チャブチエ ゆかり和え 大根スープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、葛切り、 ほうれん草、きゅうり、 大根、チンゲン菜、 オレンジ	軟飯 チャブチエ ゆかり和え 大根スープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、葛切り、 ほうれん草、きゅうり、 大根、チンゲン菜、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	

5月離乳食献立表

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
17	金	全がゆ 魚の煮つけ ほうれん草炒め ふのみそ汁 オレンジ	米、魚、ほうれん草、 にんじん、ふ、 わかめ、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草炒め ふのみそ汁 オレンジ	米、魚、ほうれん草、 にんじん、ふ、 わかめ、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
18	土	全がゆ 野菜煮 ブロッコリーサラダ 野菜のスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、オレンジ	軟飯 野菜煮 ブロッコリーサラダ 野菜のスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 ブロッコリー、コーン、 キャベツ、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
20	月	全がゆ 魚の煮つけ マカロニサラダ もずくのみそ汁 すりおろしりんご煮	米、魚、マカロニ、 きゅうり、コーン、 もずく、豆腐、 りんご	軟飯 魚の煮つけ マカロニサラダ もずくのみそ汁 スライスりんご煮	米、魚、マカロニ、 きゅうり、コーン、 もずく、豆腐、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
21	火	そばろ丼(全がゆ) コーン 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、しめじ、 コーン、キャベツ、 にんじん、オレンジ	そばろ丼(軟飯) コーン 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、しめじ、 コーン、キャベツ、 にんじん、オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
22	水	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
23	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ 野菜炒め ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 小松菜、豆腐、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ 野菜炒め ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 小松菜、豆腐、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
24	金	全がゆ 手作りつくね 和え物 大根のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、 小松菜、キャベツ、 にんじん、大根、 バナナ	軟飯 手作りつくね 和え物 大根のみそ汁 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、 小松菜、キャベツ、 にんじん、大根、 バナナ	・ツナおじや (米、ツナ)	
25	土	煮込みスパゲティ ポパイサラダ 野菜のスープ オレンジ	スパゲティ、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ほうれん草、 コーン、キャベツ、 オレンジ	煮込みスパゲティ ポパイサラダ 野菜のスープ オレンジ	スパゲティ、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ほうれん草、 コーン、キャベツ、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
27	月	全がゆ 豆腐の煮つけ にんじんが じゃが芋みそ汁 オレンジ	米、豆腐、にんじん、 じゃが芋、しめじ、 オレンジ	軟飯 豆腐の煮つけ にんじんが じゃが芋みそ汁 オレンジ	米、豆腐、にんじん、 じゃが芋、しめじ、 オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
28	火	野菜うどん かぼちゃ煮 おひたし すいか	うどん、鶏肉、 にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、 ほうれん草、すいか	野菜うどん かぼちゃ煮 おひたし すいか	うどん、鶏肉、 にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、 ほうれん草、すいか	・おかかおじや (米、かつお節)	
29	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ ゆで野菜 ミネストローネ バナナ	米、鶏肉、ブロッコリー、 マカロニ、玉ねぎ、 にんじん、じゃが芋、 トマト、バナナ	軟飯 鶏肉の煮つけ ゆで野菜 ミネストローネ バナナ	米、鶏肉、ブロッコリー、 マカロニ、玉ねぎ、 にんじん、じゃが芋、 トマト、バナナ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
30	木	全がゆ 鮭の煮つけ クープイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鮭、昆布、 大根、ほうれん草、 オレンジ	軟飯 鮭の煮つけ クープイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鮭、昆布、 大根、ほうれん草、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
31	金	チヂミ和え丼 (全がゆ) 南瓜が 白菜スープ すりおろしりんご煮	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 白菜、豆腐、りんご	チヂミ和え丼 (軟飯) 南瓜が 白菜スープ スライスりんご煮	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 白菜、豆腐、りんご	・青のりおじや (米、青のり)	

※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。

2024年

5月食育だより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

手づかみ食べを

しっかりさせましょう

- ★目で食べ物の位置・大きさ・形などを確かめる
- ★手でつまむことによって、食べ物の固さや温度を確かめ、どの程度で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる
- ★手づかみ食べが上達し、食器・食具の使い方が上手になっていく。

茹でたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

また、エプロンをつけたり、テーブルやイスの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けしやすいように準備しておきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(命日)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

～ ゆっくり噛むことの大切さ ～

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★ 離乳食の時期も、子どもの発達に応じてカミカミメニューを取り入れてみてくださいね。スティック野菜おすすめです♪

押しつぶし機能	すりつぶし そしゃく機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて 舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら 歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量を かじり取りながら食べる
		
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めずに丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない
		

<いなり寿司> 10個分

- ・米…1.5合(230g)
- ・すし酢…大さじ2+小さじ2(40g)
- ・白ごま…2g
- ・油揚げ(すし揚げ)…5枚
- ・水…200cc
- ・三温糖…大さじ2(25g)
- ・しょうゆ…大さじ1強(20g)



【作り方】

※お米を炊飯器で炊いておく。

- 1 油揚げ(すし揚げ)は半分にカットし、開く
- 2 ザルに油揚げを入れ、上から熱湯をかけて油抜きする
- 3 鍋に、水と油揚げ(すし揚げ)を入れ煮立たせる
- 4 煮立ったら、三温糖・しょうゆを入れ10分程煮る
- 5 火を止め、蓋をして冷めるまで放置する
- 6 酢飯(ごまも入れる)をつくり、10等分に分け俵型ににぎる
- 7 煮付けた油揚げに6をつめたら完成です。

※三温糖、しょうゆは味見をしながらお好みの味に調整してください。