



5月献立(後期)



母子委員会ナースルーム

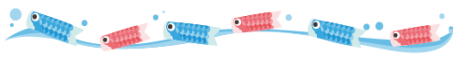
Main menu table with columns for date, meal type (午前食/午後食), ingredients, and other notes. It lists various dishes like '軟飯 大根の味噌汁' and 'しゃぶしゃぶの煮物' across different days of the month.

☆離乳食後期(カミカミ期)のポイント☆
・固さはバナナくらい
・味や固さにも好みが出てくる時期
・自分で食べる練習をしていきましょう
後期(カミカミ期)になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。
赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。



季節のものの命をいただく

その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期(立夏)は万物が眠りから覚め活発に活動を始める時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土壌で一番よく生育するイネ(米)は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きがきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせ旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。



新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】
・新じゃが芋・・・3玉
・人参・・・1/2本
・高野豆腐(細切り)・・・約30g
・水・・・材料がかぶる程度の水
・醤油・・・大さじ1
・みりん・・・小さじ2



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
③鍋に新じゃが芋と人参、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
④沸いたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
⑤材料が柔らかくなった調味料を加え味を調えます。
⑥水で戻した高野豆腐を軽くしぼり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食べることができます。

Table with 5 columns: 献立種類, 栄養素, 平均栄養価, 離乳食期, 蛋白質, 脂質, 加糖量, 塩分量. It provides nutritional information for the menu.

