

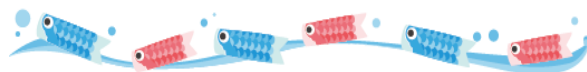
日	曜日	午前食	さいりょう			
			※心・血が肉となるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	※心・からだの骨子となるもの 野菜類・藻類・くだもの類	※骨・力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類	その他
1	土	お粥 スープ きゃべつペースト 大根ペースト		きゃべつ だいこん	米	こんぶだし
6	木	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
7	金	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
8	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参のペースト		にんじん	米	こんぶだし
10	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米	こんぶだし
11	火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米	こんぶだし
12	水	お粥 スープ きゃべつペースト じゃが芋のペースト		きゃべつ	米	こんぶだし
13	木	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋ペースト		にんじん	米	こんぶだし
14	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参のペースト		ほうれんそう にんじん	米	こんぶだし
15	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト		ほうれんそう だいこん	米	こんぶだし
17	月	お粥 スープ きゃべつペースト 人参のペースト		きゃべつ にんじん	米	こんぶだし
18	火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米	こんぶだし
19	水	お粥 スープ 玉ねぎのペースト さつまいもペースト		たまねぎ	米	こんぶだし
20	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米	こんぶだし
21	金	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ にんじん	米	こんぶだし
22	土	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
24	月	お粥 スープ 大根ペースト さつまいもペースト		だいこん	米	こんぶだし
25	火	お粥 スープ 人参のペースト 大根ペースト		にんじん だいこん	米	こんぶだし
26	水	お粥 スープ さつまいもペースト 大根ペースト		だいこん	米	こんぶだし
27	木	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋ペースト		にんじん	米	こんぶだし
28	金	お粥 スープ 大根ペースト 人参のペースト		だいこん にんじん	米	こんぶだし
29	土	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋ペースト		たまねぎ	米	こんぶだし
31	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト		ほうれんそう	米	こんぶだし

☆離乳食初期(ごっくん期)のポイント☆

- ・固さはポターージュ状〜ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌触りに慣れる

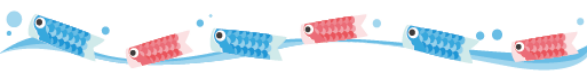
最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を開いてゴックンができれば1ステップ成長です。

食べたものを口からだしてしまふ時は、少量を下唇の上のせるようにしてみましょう。



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沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ています。
 - ⑤材料が柔らかくなったら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。

献立種類	離乳食初期				
栄養素	144kcal	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	91 kcal	1.6 g	0.2 g	12 mg	0.0 g