



あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチュー
など

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、ダ
イコン、ニンジンなど



成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりでバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が
望ましいよ

炭水化物



体や脳を動かすメイン
エネルギー。

肉・魚以外も
豊富だよ

タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、
体の組織を作る。

食事からしか
とれないよ

ミネラル



水分調節など、体の様々
な機能を働かせる。

ビタミン

野菜や果物以外
でもとれるよ



ほかの栄養素の働き
を助ける。

脂質

少量で
パワー発揮！



体温を保ち、ゆっくりと
エネルギーを生み出す。



栄養素同士が助け合って、
エネルギーを高めたり、
吸収力をアップしたりし
ています。だから、五大
栄養素をバランスよくと
ることが大事なのです。



手づかみ食べについて

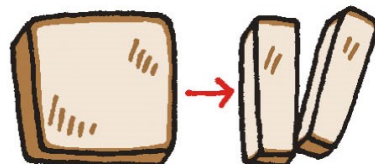
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7～8cm
くらいに切る



トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づ
かみ食べ用の皿にのせる



七五三のお祝い

11月15日は七五三。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳（3歳で祝うことも）に、無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事が七五三。子どもたちお楽しみの千歳飴は、「千年まで長生きできますように」という願いを込めて細く長く、縁起のよい紅白のセットになっています。

