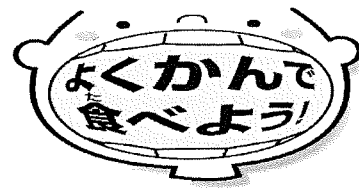


# 令和 4年 6月 離乳食献立表

## 6月 食育だより



### 【口の機能について】

口は歯や舌、筋肉などさまざまな器官により構成され、それらがうまく連動して口の機能は維持されています。

### 【歯について】



歯は永久歯は28から32本、乳歯は20本あります。

食べ物は噛み砕かれ唾液と混ざり奥歯ですり潰され、

食塊となり咽頭を通過して食道、胃へと運ばれて行きます。

### 【しっかり噛むことが出来ていますか？】

- ・顎の骨の発達につながる。
- ・唾液の分泌を促進し虫歯の予防、口の中が自然に清掃される。
- ・胃への負担も少なくなり消化され十分な栄養素が体に吸収される。
- ・食材を飲み込みやすくなる。
- ・脳の満腹中枢を刺激し、過食や肥満を防止する。
- ・脳の血流が増加し脳の働きをよくする。
- ・噛みしめる力は意志力、判断力、辛抱強さなど精神面に関わってくる。

### 【食べ物を噛むことは、とても大切です】

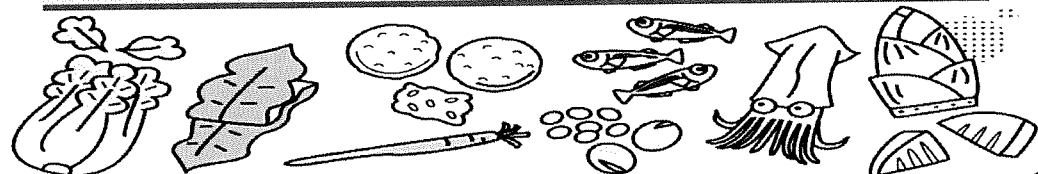
噛む力を付けるためには、食事のときの姿勢が大切です。

食事のときの椅子の高さは、足の裏が床（台）に着き、胸とお腹の間に

テーブルが来る高さが良いでしょう。噛むことへ集中するために、

食事中はテレビを消し、周りのおもちゃは片付けましょう。

### こんな食べ物でかみかみ運動!



日	曜日	7~8ヶ月離乳中期	9~11ヶ月離乳後期	完了期離乳後期	おやつ	
		ペースト状・7倍粥	粗つぶし・全粥	一口大・軟飯	午前	午後
1	水	7分粥 さわら煮	全粥 さわら煮	軟飯 さわら煮	牛乳	牛乳
17	金	だし汁 オレンジ	だし汁 オレンジ	みそ汁 オレンジ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
2	木	7分粥 そぼろ野菜煮	全粥 そぼろ野菜煮	軟飯 そぼろ野菜煮	牛乳	牛乳
21	火	だし汁 メロン	だし汁 メロン	すまし汁 メロン	卵ボーロ	ウエハース
3	金	7分粥 鶏の団子煮	全粥 鶏の団子煮	軟飯 鶏の団子煮	牛乳	牛乳
22	水	だし汁	だし汁	みそ汁 果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
6	月	7分粥 鶏の野菜煮	全粥 鶏の野菜煮	軟飯 鶏の野菜煮	牛乳	牛乳
20	月	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	だし汁 ヨーグルト	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
7	火	7分粥 鮭煮	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮	牛乳	牛乳
23	木	だし汁 バナナ	だし汁 バナナ	みそ汁 バナナ	卵ボーロ	ウエハース
8	水	7分粥 鶏そぼろ煮	全粥 鶏そぼろ煮	鶏そぼろ丼	牛乳	牛乳
		だし汁	だし汁	みそ汁	卵ボーロ	幼児用クッキー
9	木	7分粥 そぼろ芋煮	全粥 そぼろ芋煮	軟飯 そぼろ芋煮	牛乳	牛乳
28	火	だし汁 すいか	だし汁 すいか	すまし汁 すいか	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
10	金	7分粥 野菜あんかけ	全粥 野菜あんかけ	野菜あんかけうどん	牛乳	牛乳
24	金	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
13	月	7分粥 そぼろ小松菜煮	全粥 そぼろ小松菜煮	軟飯 そぼろ小松菜煮	牛乳	牛乳
27	月	だし汁	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
14	火	7分粥 かじき煮	全粥 かじき煮	軟飯 かじき煮	牛乳	牛乳
29	水	だし汁 グレープフルーツ	だし汁 グレープフルーツ	すまし汁 グレープフルーツ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
15	水	7分粥 そぼろ豆腐煮	全粥 そぼろ豆腐煮	軟飯 そぼろ豆腐煮	牛乳	牛乳
30	木	だし汁	だし汁	みそ汁 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
16	木	7分粥 レバー煮	全粥 レバー煮	軟飯 レバー煮	牛乳	牛乳
		だし汁 さくらんぼ	だし汁 さくらんぼ	けんちん汁 さくらんぼ	卵ボーロ	幼児用クッキー