

令和 3年 6月

離乳食献立表

6月 食育たより

● 噛むことの大切さについて



歯がしっかり生えれば、様々な食材が噛めるようになります。

噛むことは、「顎の骨の発達」「唾液の分泌促進」「虫歯予防」

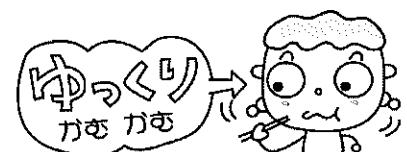
「食材を飲み込みやすくなる」「脳の満腹中枢を刺激し過食や肥満防止」

「脳の血流が増加し脳の働きをよくする」などの効果が現れます。

給食時、好き嫌いなくもりもり食べる園児が多いなか、噛む事や飲み込みが苦手な園児がいます。しっかり噛んで食べるという事は、2~3歳までに獲得すると言われてます。

噛む力付けるためには、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。

また噛むことへ集中するために、食事中はなるべくテレビを消し周りのおもちゃは片付けて食べることへ意識を向けられるようにしましょう。



● 園児と一緒に調理を楽しむ

今はコロナ禍、ご家庭でご一緒に、料理をしてみては如何でしょうか。

この時、野菜の素の姿を見せてください。園児によっては、刻んである食材の姿しか知らない園児もいます。例えば、新じゃがいも・新人参などをご家庭で園児と一緒に調理することにより野菜の事がわかり、野菜本来の食感や味なども好きになるかと思います。

野菜には便秘予防、体調を整える大切な働きがあります。

好き嫌いがなく何でも食べる事が大切で、偏食は成長に影響し

栄養分の摂取が少なくなりますので注意が必要です。

ご家庭では、少しでも、噛むことや好き嫌いが改善されたら褒めてください。

ご協力を願いします。



日曜日	7~8ヶ月離乳中期	9~11ヶ月離乳後期	完了期	おやつ	
	ペースト状・7倍粥	粗つぶし・全粥	一口大・ご飯	午前	午後
1 火	7分粥 そぼろ豆腐煮 だし汁	全粥 そぼろ豆腐煮 だし汁	そぼろご飯 すまし汁 フルーツゼリー	牛乳 卵ボーグ	牛乳 赤ちゃんせんべい
18 金					
2 水	7分粥 鮭煮 だし汁 メロン	全粥 鮭煮 だし汁 メロン	ご飯 鮭煮 すまし汁 メロン	牛乳 卵ボーグ	牛乳 ウエハース
17 木					
3 木	7分粥 鶏の根菜煮 だし汁 グレープフルーツ	全粥 鶏の根菜煮 だし汁 グレープフルーツ	ご飯 鶏のごぼう煮 みぞ汁 グレープフルーツ	牛乳 卵ボーグ	牛乳 幼児用クッキー
21 月					
4 金	7分粥 なすのそぼろ煮 だし汁 バナナ	全粥 なすのそぼろ煮 だし汁 バナナ	ご飯 なすの肉団子 みぞ汁 バナナ	牛乳 卵ボーグ	牛乳 赤ちゃんせんべい
22 火					
7 月	7分粥 しらす野菜煮 だし汁	全粥 しらす野菜煮 だし汁	ご飯 しらす野菜煮 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 卵ボーグ	牛乳 ウエハース
23 水					
8 火	7分粥 そぼろ野菜煮 だし汁 すいか	全粥 そぼろ野菜煮 だし汁 すいか	ご飯 鶏肉の焼肉たれ焼き みぞ汁 すいか	牛乳 卵ボーグ	牛乳 幼児用クッキー
30 水					
9 水	7分粥 鶏のそぼろ煮 だし汁	全粥 鶏のそぼろ煮 だし汁	鶏そぼろ丼 みぞ汁 グレープゼリー	牛乳 卵ボーグ	牛乳 赤ちゃんせんべい
10 木					
24 木	7分粥 かじき煮 だし汁 オレンジ	全粥 かじき煮 だし汁 オレンジ	ご飯 かじき煮 納豆 みぞ汁 オレンジ	牛乳 卵ボーグ	牛乳 ウエハース
11 金					
25 金	7分粥 野菜のあんかけ だし汁	全粥 野菜のあんかけ だし汁	ジャージャーうどん 中華スープ 果物缶	牛乳 卵ボーグ	牛乳 幼児用クッキー
14 月					
28 月	7分粥 鶏の野菜煮 だし汁 ヨーグルト	全粥 鶏の野菜煮 だし汁 ヨーグルト	ドライカレー コソソメスープ ヨーグルト	牛乳 卵ボーグ	牛乳 赤ちゃんせんべい
15 火					
29 火	7分粥 鮭煮 だし汁	全粥 鮭煮 だし汁	ご飯 鮭煮 すまし汁 果物缶	牛乳 卵ボーグ	牛乳 ウエハース
16 水					
	7分粥 レバー煮 だし汁 さくらんぼ	全粥 レバー煮 だし汁 さくらんぼ	五目ご飯 レバー煮 すまし汁 さくらんぼ	牛乳 卵ボーグ	牛乳 幼児用クッキー