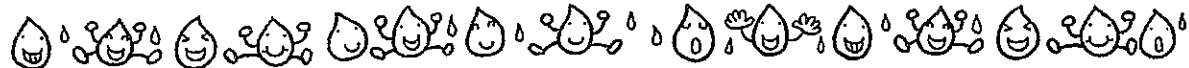


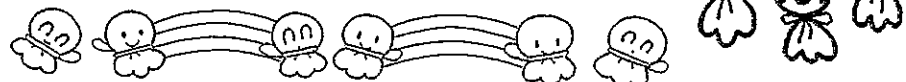
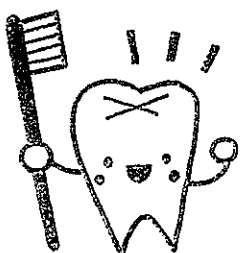


離乳食だより

2019年6月
五十川保育園



食中毒の発生しやすい時期になりました。食中毒の90%以上は細菌によるもので、突然おそってくる吐き気、下痢、腹痛が主な症状です。食中毒予防の三原則は「菌をつけない、増やさない、殺す」です。生で食べる野菜などは流水でよく洗い、加熱する料理は十分に火を通すこと、肉、魚、卵を扱う前と後や食事の前には必ず手を洗うこと、食事が出来上がったらすぐ食べることなど、特にこの時期は衛生面に気をつけましょう。



歯の話



健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。乳歯は上下10本ずつ合計20本あります。まず、下の前歯が生後6~7か月頃から生え始め、2歳半~3歳頃で20本生え揃います。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることにもつながります。

むし歯予防のポイント

★毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除きましょう

歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げみがきをしましょう。(寝る前は必ず)
歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目は、むし歯ができやすいので、とくに気をつけてみがきましょう。



★規則正しい食生活をこころがけましょう

おやつは時間や量を決めましょう。とくに甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲むことはむし歯の危険が高まります。
あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは口の中に長く残るので気をつけましょう。

★定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。
むし歯は感染症です。家族みんなで口の中を清潔に保ちましょう。



福岡市食育推進キャラクター
いっちゃん

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長	
			10時		
15	29	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	Ⓢ ごぼうせんべい	
3	17	月	初期：おかゆ・木綿豆腐・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のやわらか煮・小松菜のスープ	Ⓢ みかん缶	
4	18	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・野菜スープ	Ⓢ 桃缶	
5	19	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・オニオンスープ	Ⓢ キウイフルーツ	
6	20	木	初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜の煮物・トマトスープ	Ⓢ バナナ	
7	21	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック しらす干しと野菜の煮物・なすの味噌汁	Ⓢ メロン	
8	22	土	初期：煮込みうどん・バナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	Ⓢ バイン缶	
10	24	月	初期：おかゆ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・わかめの清汁	Ⓢ バナナ	
11	25	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜和え・南瓜の味噌汁	Ⓢ チーズ	
12	26	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・絹ごし豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉と野菜の煮物・清汁	Ⓢ 野菜せんべい	
13	27	木	初期：おかゆ・玉葱・南瓜・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	Ⓢ ウエハース	
14	28	金	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・きゅうり 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のやわらか煮・ポテトスープ	Ⓢ メロン	
25日 誕生会					
			初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・トマトスープ	Ⓢ 牛乳	
※初期は毎日ペースト状になります。					