

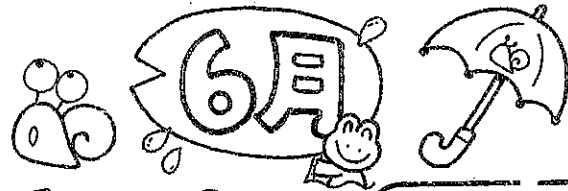


離乳食だより

2020年6月
五十川保育園



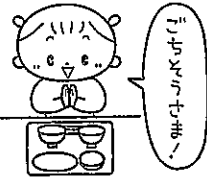
日に日に暑さが増し、木々の緑も深まってまいりました。梅雨のジメジメしたうっとうしい時期に入ると、暑さと湿気でカビやバイ菌が繁殖しやすく、食中毒や伝染病がおこりやすくなります。ご家庭でも、手洗いの励行、二次汚染の防止、卵や肉類の取り扱いなどに十分注意しましょう。給食作りでも、十分衛生管理に気を配り、清潔・迅速・温度管理を徹底していきたいと思えます。今年も暑い夏になりそうなので、夏バテしないように今から体力をつけておきましょう。



食のマナーチェック

あいさつをしよう

日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができれば、食事中的笑顔も増えるでしょう。



「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動をおこないながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思えます。



●手づかみ食べについて

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、赤ちゃんの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動です。生後9か月頃からはじめます。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

手でつかみやすいように、ごはんをおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁物は少量にしておきます。食事の前に、汚れてもよいエプロンをつける、床にシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備をするとよいでしょう。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
15	20	オニオンスープ・人参と玉葱の煮物	ふわふわチップ	
2	火	初期：おかゆ・人参・小松菜・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
16		わかめの清汁・豆腐と野菜の煮物	バナナ	
3	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
17		じゃが芋の味噌汁・白身魚と野菜のコトコト煮	パイナップル	
4	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜・キャベツ・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
18		キャベツのスープ・南瓜としらすの煮物	ウエハース	
5	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・小松菜・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
19		小松菜と豆腐の煮物・野菜スープ	メロン	
6	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④桃缶	
8	月	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・キャベツ・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
22		白身魚の煮物・野菜スープ	キウイフルーツ	
9	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
23	30	なすの味噌汁・玉葱の煮物	チーズ	
10	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
24		トマトとささみの煮物・キャロットスープ	バナナ	
11	木	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	④	
25		野菜スープ・マッシュポテト	みかん缶	
12	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック	④	
26		白身魚と野菜の煮物・オニオンスープ	メロン	
13	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	④オレンジ	
初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ			④牛乳	
※初期は毎日ペースト状になります。				