



6月

6月	昼食(A.M11:00)						備者
	初・期 <ペースト>		中期 <細つぶし>		後期 <荒つぶし>		
6/1 (水)	① かぼちゃ ほうれん草 にんじん	しらす	① かぼちゃ ほうれん草 にんじん	しらす	軟飯 カラスカレイの煮つけ 七か干大根煮 みそ汁	(カラスカレイ、玉ねぎ、赤パプリカ) (七か干大根、人参、豆腐) (しんじょう、おで)	
6/2 (木)	かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ	とろふ	かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ	とろふ	軟飯 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ みそ汁	(かぼちゃ、鶏もも肉、玉ねぎ) (マカロニミックス、ブロッコリー、豆腐、ワカメ)	
6/3 (金)	② じゃが芋 白菜 にんじん	とろふ	② じゃが芋 白菜 にんじん	白身魚	軟飯 肉じゃが 白菜のツナサラダ みそ汁	(鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参) (白菜、ツナ、豆腐) (豆腐)	
6/4 (土)	たまねぎ にんじん ごまつな	しらす	たまねぎ にんじん ごまつな	しらす	軟飯 ハンバーグ しらすわがめ和え みそ汁	(鶏肉、玉ねぎ、人参) (しらすわがめ) (小松菜)	
6/6 (月)	さつま芋 キャバリン 玉ねぎ	しらす	さつま芋 キャバリン 玉ねぎ	白身魚	軟飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	(豚もも肉、玉ねぎ、キャバリン) (小松菜、玉子) (大根、長ねぎ)	
6/7 (火)	さつま芋 白菜 にんじん	しらす	さつま芋 白菜 にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋のコロコロ焼き みそ汁	(鶏もも肉、白菜、玉ねぎ、人参) (さつま芋) (豆腐)	
6/8 (水)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	とろふ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	とろふ	軟飯 目か菜タラの煮つけ 火くすり粉豆腐 みそ汁	(目か菜タラ、玉ねぎ) (米粉、とろふ鶏もも肉、人参、グリーンピース) (なす、三つ葉)	
6/9 (木)	かぼちゃ 白菜 にんじん	とろふ	かぼちゃ 白菜 にんじん	とろふ	軟飯 鶏肉の煮物 白菜のフニ和え みそ汁	(鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参) (白菜、フニ) (かぼちゃ、ワカメ)	
6/10 (金)	じゃが芋 大根 小松菜	しらす	じゃが芋 大根 小松菜	しらす	軟飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のほろろ煮 みそ汁	(小松菜、ツナ、豆腐、玉子) (大根、人参、豆腐) (長ねぎ、玉ねぎ)	
6/11 (土)	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	ささみ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	ささみ	軟飯 鶏肉のトマト煮 かぼちゃ煮 みそ汁	(鶏肉、玉ねぎ、トマト) (かぼちゃ) (ほうれん草)	
6/13 (月)	① と同じ	とろふ	① と同じ	とろふ	軟飯 鶏肉の火くめ物 ほうれん草とコーンのマヨサラダ みそ汁	(鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマン) (ほうれん草、コーン) (じゃが芋、人参)	
6/14 (火)	さつま芋 にんじん 大根	とろふ	さつま芋 にんじん 大根	白身魚	軟飯 魚達の煮付け 里芋菜の玉子リテー みそ汁	(魚、人参) (玉ねぎ、人参、菜豆) (大根、ワカメ)	
6/15 (水)	② と同じ	しらす	② と同じ	しらす	軟飯 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ みそ汁	(かぼちゃ、鶏もも肉、玉ねぎ) (マカロニミックス、ブロッコリー、豆腐、ワカメ)	

矢口っておきたい  
カミカミの基本

- ① 前歯が生えてくる  
(舌やよあご、歯ぐきでかみつぶせか)
- ② 前歯が生えそろう  
(かみ取る事ができるおに)

- ③ 第1乳臼歯が生えそろう  
(かみ砕けるおに)
- ④ 第2乳臼歯が生えそろう  
(すりつぶすかかUP、かむおは大人のお)



かんで食べているかを見分けるために、ほっぺたの動きに注目してみましょう!



月/日	昼食(A.M11:00)						備考	
	初・期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞			
6/16 (木)	エネルギー おがゆ	ビタミン・ミネラル ① じゃがいも たまねぎ にんじん	たんぱく しらす	エネルギー おがゆ	ビタミン・ミネラル ① じゃがいも たまねぎ にんじん	たんぱく しらす	軟飯 肉じゃが 白菜和え みそ汁 (豚肉 玉ねぎ 人参) (白菜 しらす) (玉ねぎ)	
6/17 (金)		② かぼちゃ たまねぎ にんじん	とうふ		② かぼちゃ たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 カラスカレイのソテー かぼちゃの煮付け みそ汁  (カラスカレイ 玉ねぎ) かぼちゃ 人参 人参 (焼酎)	
6/18 (土)		① と同じ	とうふ		① と同じ	とうふ	軟飯 チキンソテー ひじき煮 みそ汁 (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ) (ひじき 人参 小松菜) (じゃがいも 焼酎)	
6/20 (月)		③ さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ		③ さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 豚肉煮込み 小松菜和え みそ汁 (豚肉 人参 玉ねぎ) (小松菜 玉子) (さつまいも)	
6/21 (火)		さつまいも たまねぎ はくさい	ささみ		さつまいも たまねぎ はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉のトマト煮 さつまいもの甘煮 みそ汁  (鶏肉 玉ねぎ トマト) (さつまいも) (白菜)	
6/22 (水)		② と同じ	とうふ		② と同じ	とうふ	軟飯 助宗タラの煮付け かぼちゃサラダ みそ汁 (助宗タラ 玉ねぎ) (かぼちゃ 人参) (じゃがいも)	
6/23 (木)		じゃがいも だいこん こまつな	卵黄		じゃがいも だいこん こまつな	卵黄	軟飯 大根のそぼろ煮 小松菜和え みそ汁  (豚肉 大根 人参) (小松菜 玉子) (焼酎)	
6/24 (金)		③ と同じ 	しらす		③ と同じ	しらす	軟飯 チキンソテー 白菜のコーン和え みそ汁 (鶏肉 人参 きゅうり) (白菜 コーン しらす) (玉ねぎ)	
6/25 (土)		② と同じ	とうふ		② と同じ	とうふ	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁 (鶏肉 人参 玉ねぎ) (じゃがいも コーン) (そうめん)	
6/27 (月)	↓	じゃがいも にんじん ほうれんそう	ささみ	↓	じゃがいも にんじん ほうれんそう	ささみ	軟飯 豆腐そぼろあんかけ 人参の甘煮 みそ汁  (鶏肉 豆腐 玉ねぎ) (人参 ほうれん草) (じゃがいも わかめ)	
6/28 (火)	おべんとう日					離乳食は園で用意します (市販のものを使用する 場合もあります)		
6/29 (水)	おがゆ	① と同じ	しらす	おがゆ	① と同じ	しらす	軟飯 肉じゃが 白菜和え みそ汁  (豚肉 玉ねぎ) (じゃがいも 人参) (白菜 しらす) (玉ねぎ)	
6/30 (木)	↓	② と同じ 	とうふ	↓	② と同じ 	とうふ	軟飯 鶏肉煮込み マカロニサラダ みそ汁 (鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ) (マカロニ 人参 ほうれん草) (豆腐 わかめ)	

たんぱく質源食材の  
とりすぎには注意しましょう



＜ベネッセ・初めての離乳食 新百科 より引用＞

赤ちゃんは消化・吸収機能が未発達です。  
消化しにくいたんぱく質源食材をとりすぎると  
体に負担がかかってしまうので注意が必要です。





# 6月 食育だより

雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができるでしょう♪  
この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分にを行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう！

## ◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

### 食事のマナー

いただきます!



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

### 食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

### 親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- **トマト**・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。
- **キュウリ**・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- **ナス**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

## ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆



厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。

虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げすることをお勧めします☆



## 食中毒を予防しよう!

### 食中毒を予防する3つのポイント!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

### 家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

1. つけない  
清潔・洗浄・手洗い  
洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない  
低温管理・乾燥  
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける  
加熱・消毒  
食材・器具の殺菌



## 手洗いは簡単でとても有効な予防法! ~こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ~



- ★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。洗う時間は20~30秒が目安です。
- ★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。タオルの共有はやめましょう。
- ★こまめに手を洗いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。  
無意識に顔を触る子供たちは特にこまめに手洗いをさせましょう!