

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				後期
	<ペースト>			<細つぶし>				<粗つぶし>
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室		
6/1 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁 (油揚げ、わかめ)	
6/3 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ささみ	軟飯 豚肉とナスのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁 (玉子、はなふ)	
6/4 (火)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	白身魚	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 (さつまいも、わかめ)	
6/5 (水)	おかゆ	かぼちゃ トマト にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ トマト にんじん	しらす	軟飯 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 (かぼちゃ、油揚げ)	
6/6 (木)	<h1>おべんとう日</h1>				☆離乳食は園で用意します。 市販のものを使用する場合があります。			
6/7 (金)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉と玉ねぎのトマト煮 ポテトサラダ みそ汁 (わかめ、焼き麩)	
6/8 (土)	おかゆ	さつまいも はくさい キャベツ	豆腐	おかゆ	さつまいも はくさい キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	
6/10 (月)	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	しらす	軟飯 野菜の玉子とじ煮 豚肉と大根煮 みそ汁 (焼き麩、インゲン)	
6/11 (火)	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	ささみ	軟飯 カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 (大根、わかめ)	
6/12 (水)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 キャベツ	豆腐	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁 (たまねぎ、キャベツ)	
6/13 (木)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	白身魚	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	白身魚	軟飯 豚肉とじゃがいものミルク煮 豆腐とコーンのサラダ みそ汁 (焼き麩、油揚げ)	
6/14 (金)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 白糸タラと玉ねぎのみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (焼き麩、油揚げ)	
6/15 (土)	<h1>ゆりかごまつり</h1>				お土産に手作りお菓子を ご用意します♪ ぜひお召し上がりください。			

<b>離乳中期卒業の 3つのポイント</b>	①9か月になり、 絹ごし豆腐程度のかたさ のものを、口をモグモグ 動かして食べられる。	②1回の離乳食の量を 合わせると子ども茶碗 半分くらい食べられる	③1日2回の離乳食が 食べられるようになる
	すべての食べ物をモグモグ できなくても、ある程度 できていればステップ アップして大丈夫です♪ ほとんどモグモグして いない場合は、かたさや 食べさせ方を見直し ましょう。	小食でも機嫌よくモグモグ して上手にゴックン できていれば、少しずつ 離乳食後期に進めても 大丈夫♪	散歩やお昼寝などの生活リズム 全体が整い、1日2回の離乳食 タイムがしっかり定着したら 離乳食後期に進みましょう。



月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				後期
	〈ペースト〉			〈細つぶし〉				〈粗つぶし〉
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
6/17 (月)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉とナスのやわらか煮 豆腐とキャベツのとろとろ煮 みそ汁 (玉子、はなふ)	
6/18 (火)	おかゆ	さつまいも トマト にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも トマト にんじん	しらす	軟飯 豚肉と人参のやわらか煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	
6/19 (水)	おかゆ	じゃがいも はくさい こまつな	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい こまつな	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 白菜ときゅうりのコーンサラダ みそ汁 (小松菜、わかめ)	
6/20 (木)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	軟飯 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参やわらか煮 みそ汁 (かぼちゃ、油揚げ)	
6/21 (金)	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも だいこん キャベツ	ささみ	軟飯 野菜の玉子とじ煮 豚肉の大豆煮 みそ汁 (焼き麴、いんげん)	
6/22 (土)	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と玉ねぎのトマト煮 お豆腐サラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	
6/24 (月)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテト玉子サラダ みそ汁 (焼き麴、豆腐)	
6/25 (火)	おかゆ	かぼちゃ こまつな だいこん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ こまつな だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁 (玉子、豆腐)	
6/26 (水)	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	白身魚	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	白身魚	軟飯 カラスカレイと野菜のだし煮 鶏肉と人参のとろとろ煮 みそ汁 (大根、わかめ)	
6/27 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん ほうれん草	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん ほうれん草	豆腐	軟飯 豚肉とじゃがいものミルク煮 豆腐とコーンのサラダ みそ汁 (油揚げ、焼き麴)	
6/28 (金)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 白糸タラと玉ねぎのみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (焼き麴、油揚げ)	
6/29 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーの玉子サラダ みそ汁 (油揚げ、わかめ)	

**離乳食の役割**

離乳食には、**将来の食生活の基礎を作る**という大切な役割があります。食べ物を「**取り込む**」「**かむ**」「**飲み込む**」という**食べるために必要な一連の動き**を、生後5~6か月ごろから1年ほどかけて練習し、少しずつ上手になっていきます。離乳食で大切なのは、赤ちゃんの気持ちに沿って進めること。赤ちゃんが「**食べることは楽しい**」という**気持ち**を離乳食を食べさせてくれる人と共感できることが大切です。

**0~4か月ごろ**

赤ちゃんは母乳や  
ミルクで栄養補給！



**5か月~1才6か月ごろ**

離乳食を通して  
食べ物から栄養が  
とれるように！



**1才7か月~5才ごろ**

幼児食に移行。  
健康な心身を作る  
食生活の土台に！



# 6月 食育だより

あつという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました♪  
季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気を付けましょう！また、この時期は食中毒に注意が必要です。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる・冷蔵庫や冷凍庫で保存する等、食品の管理にも気を付けましょう☆

## ◆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しまうかもしれませんが、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♪

## 今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「**鮭のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみ切干大根煮**」をご提供します♪  
【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。  
噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介しま

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| <b>ひ</b> : 肥満予防      | <b>は</b> : 歯の病気予防 |
| <b>み</b> : 味覚の発達     | <b>が</b> : がん予防   |
| <b>こ</b> : 言葉の発音はつきり | <b>いー</b> : 胃腸快適  |
| <b>の</b> : 脳の発達      | <b>ぜ</b> : 全力投球   |

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。  
食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆

## 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、日本学校歯科医学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勧めます☆

## すいかが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。  
下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！  
★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう♪  
★種を誤飲しないよう注意しながら提供しましょう！  
○すいかについて○  
すいかはイチゴやメロン等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実の野菜」と分類されます。  
大玉すいか、小玉すいか、黄肉すいか、黒皮すいか、黄皮すいか、種無しすいか、角形すいか 等  
様々な種類があります。いろいろなすいかに触れて、季節のフルーツを楽しみましょう♪

## 食中毒を予防しよう！

### 食中毒を予防する3つのポイント！

<p><b>1. つけない</b> 清潔・洗浄・手洗い 洗う・別々に使う・包</p> 	<p><b>2. 増やさない</b> 低温管理・乾燥 冷蔵・冷凍保存</p> 	<p><b>3. やっつける</b> 加熱・消毒 食材・器具の殺菌</p> 
--	--	---

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る。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。