

6月 June	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				後期<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		
1日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん・チンゲン菜・ささみ) にんじんスティック みそ汁	
2日 (火)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・はくさい・たまねぎ・しらす) にんじんスティック みそ汁	
3日 (水)	<b>お弁当日</b>			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
4日 (木)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・豆腐) にんじんスティック みそ汁	
5日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・こまつな・しらす) にんじんスティック みそ汁	
6日 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・にんじん・はくさい・豆腐) にんじんスティック みそ汁	
8日 (月)	おかゆ	じゃがいも ほうれんそう にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも ほうれんそう にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・ほうれん草・にんじん・ささみ) にんじんスティック みそ汁	
9日 (火)	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん・チンゲン菜・ささみ) にんじんスティック みそ汁	
10日 (水)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・にんじん・キャベツ・ささみ) にんじんスティック みそ汁	
11日 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・にんじん・たまねぎ・豆腐) にんじんスティック みそ汁	
12日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・はくさい・にんじん・しらす) にんじんスティック みそ汁	
13日 (土)	<b>ゆいかごまつり</b>			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!				
15日 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草・ささみ) にんじんスティック みそ汁	

## 離乳食完了期

引用：らくらくあんしん離乳食

### ○食材の形状や食べさせ方

前歯が生えそろう、奥歯も生え始める時期ですが、まだまだかむ力は強くないので食べやすい調理法を心がけましょう。かたさは肉だんご程度を目安にし、いろいろな大きさや形のをあけてかむ練習をしましょう。味つけは大人の1/3程度の薄味を心がけましょう。



### ○この時期の離乳食と母乳・ミルク

1日3回の離乳食が定着してくる時期です。特に朝食は生活リズムを作るのに重要です！また、食事と食事の間にエネルギーが不足しがちになるので、補食(おやつ)が必要になります。

離乳食完了期は、栄養のほとんどを離乳食からとります。少しずつ食後の授乳が減り、離乳食の割合が増えていきます。この時期に母乳・ミルクがメインだと栄養が不足したり、かむ力をつける練習が不十分になってしまいますことも。外遊びをたくさんさせて、空腹で食べる感覚を養ってくださいね。



6月	昼食 (AM 11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
16日 (火)	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	しらす	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・にんじん・はくさい・しらす) 人参スティック みそ汁			
17日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・にんじん・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
18日 (木)	おかゆ	じゃがいも 人参 たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・にんじん・たまねぎ・豆腐) 人参スティック みそ汁			
19日 (金)	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・小松菜・たまねぎ・しらす) 人参スティック みそ汁			
20日 (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 野菜の煮物 (じゃがいも・人参・小松菜・豆腐) 人参スティック みそ汁			
22日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
23日 (火)	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・たまねぎ・大根・しらす) 人参スティック みそ汁			
24日 (水)	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 野菜の煮物 (かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・ささみ) 人参スティック みそ汁			
25日 (木)	おかゆ	かぼちゃ にんじん ちんげんさい	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん ちんげんさい	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・人参・チンゲン菜・豆腐) 人参スティック みそ汁			
26日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (さつまいも・白菜・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			
27日 (土)	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・小松菜・たまねぎ・豆腐) 人参スティック みそ汁			
29日 (月)	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 (じゃがいも・チンゲン菜・人参・しらす) 人参スティック みそ汁			
30日 (火)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	ささみ	軟飯 野菜の煮物 (かぼちゃ・たまねぎ・白菜・ささみ) 人参スティック みそ汁			

☆栄養バランスを  
整えるための  
3つのグループ



○主菜：筋肉や血をつくるたんぱく質  
たんぱく質は、魚・肉・大豆製品（豆腐や納豆など）、  
乳製品（牛乳やチーズなど）、卵などに多く含まれ、血  
や筋肉をつくります。脂肪分の少ない豆腐や白身魚など  
の食材から慣らしていき、植物性のたんぱく質と動物性  
のたんぱく質をバランスよく組み合わせましょう。

引用：らくらくあんしん離乳



○副菜：体の調子を整えるビタミン・ミネラル  
野菜・果物・きのこや海藻類に豊富なビタミン・ミネラルは、ど  
ちらもからだの調子を整えるには欠かせない栄養素です。ビタ  
ミンは免疫力を高めたり、栄養素の吸収を高め、ミネラルは骨  
や歯を丈夫にします。まんべんなく栄養素をとるために、い  
ろいろな野菜・果物・きのこや海藻類を取り入れましょう。



○主食：体や脳の動かすもとになる炭水化物  
炭水化物を多く含む、ごはん・パン・うどんやそうめんなどの類  
類、芋類など。脳や神経系、筋肉などのエネルギー源になります。

# 6月 食育だより

あじさいの花が色鮮やかに咲き、いよいよ梅雨がやってきます☆  
この時期は蒸し暑さから、知らず知らずのうちに食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりするものです。  
暑さに負けない体作りには、規則正しい食事と十分な睡眠が欠かせません！！  
栄養と睡眠をしっかりとって、梅雨の時期を健やかに過ごしましょう♪

## 食中毒を予防しよう！ 食中毒を予防する3つのポイント！

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

**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。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。

## ◆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♪


**食事のマナー**

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感ず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。



## 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されています。噛むことによって噛むことによって得られる8大効用に学校食育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す。

## ジメジメを吹き飛ばそう！ 食欲アップのヒント

梅雨の時期は、湿度の高さや気温の変化で大人も子どもも体が重たくなりがち。「なんだか食が進まない...」というお子さんも増える時期です。そんな時は、ちょっとした工夫で「食べたい！」のスイッチを入れてあげましょう。

○「香り」で食欲を刺激！  
鼻をくすぐる良い香りは、消化液の分泌を助けてくれます。  
カレー粉：炒め物やスープにほんの少し。  
風味食材：青のり、ごま、かつお節をバラりとかけるだけで、風味が豊かになります。

○「さっぱり・のど越し」を意識  
重たいメニューよりも、スツと口に入るものが食べやすい時期です。

酸味の活用：レモンや酢を隠し味に。揚げ物も「南蛮漬け」にするとさっぱり食べられます。  
ツルツル食感：春雨サラダや、うどん・そうめんなどの麺類に、細かく刻んだ野菜を混ぜ込んで栄養を補給しましょう。

○「彩り」で視覚から楽しく！  
「おいしそう！」という視覚情報は、食欲を大きく左右します。  
夏野菜をプラス：トマトの赤、コーンの黄色、きゅうりの緑など、鮮やかな色をお皿に並べると、お疲れ気味の目にも元気を与えてくれます。

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

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。  
また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！  
「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」  
色々な表現の言葉と一緒に探すのも楽しいですね♪  
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☆

## 旬の果物：すいかが入ります

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☆

