



# 4がつのこんだて



毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(カミカミ期 9~11カ月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				26日(水) <誕生会>	1日 15日
				ハッシュドポーク コールスローサラダ 果物  軟飯  スープ (しめじ・玉葱)	青のりポテト 果物  五目うどん 
				雑炊(豚挽き肉・玉葱・人参) 果物	食パン 麦茶・チーズ
3日 17日	4日 18日	5日 19日	6日 20日	7日 21日	8日 22日
すき焼き風煮 フロッキー中華和え 果物  軟飯  味噌汁 (ほうれん草・しめじ)	鶏肉のから揚げ湯通し 小松菜のし和え 果物  軟飯  味噌汁 (キャベツ・人参)	マーボー豆腐 大根しらすサラダ 果物  軟飯  味噌汁 (水菜・エノキ)	千キンチュー 千ゲン菜お浸し 果物  軟飯  スープ (わかめ・コーン)	カレーの竜田揚げ湯通し 切干大根とひじき煮 果物  軟飯  味噌汁 (小松菜・もやし)	ほうれん草ツナ和え 果物  味噌うどん 
雑炊(豚肉・ほうれん草・人参) 果物	雑炊(鶏肉・キャベツ・人参) 果物	雑炊(豚挽き肉・玉葱・大根) 果物	トースト・スープ 果物	雑炊(カレー、小松菜、人参) 果物	食パン 麦茶・チーズ
10日 24日	11日 25日	12日	13日 27日	14日	28日(金)
豆腐のツナ焼き キャベツとコーンのサラダ 果物  軟飯  味噌汁 (絹さや・麩)	鮭のごまフライ湯通し ほうれん草えのき和え 果物  軟飯  味噌汁 (もやし・玉葱)	炒め納豆 胡瓜の醤油和え 果物  軟飯  味噌汁 (千ゲン菜・わかめ)	ハンバーグ 人参ピーズグラッセ 果物  バターロール  スープ (大根・コーン)	ほっけのムニエル 白菜ナムル 果物  軟飯  味噌汁 (いも・小松菜)	鶏挽肉大根あんかけ煮 人参炒め煮 果物  軟飯  味噌汁 (玉葱・わかめ)
雑炊(豚挽き肉・玉葱・キャベツ) 果物	雑炊(鮭・ほうれん草・人参) 果物	雑炊(豚挽き肉・玉葱・人参) 果物	うどん煮(豚挽き肉・大根・人参) 果物	雑炊(ほっけ・小松菜・白菜) 果物	雑炊(鶏挽肉・玉葱・人参) 果物

## 離乳期は口の中を 意識しましょう

子どもの咀嚼・嚥下機能が著しく発達する離乳期には、子どもの口の中を意識して観察することが大切です。観察ポイントを「唇の動き」とすると、舌を上あごにあててつぶす段階から、歯茎で食べ物をすりつぶす時期になると、口の動きが左右対称ではなくなります。一方の口角が縮み、それに連動して唇がねじれ、下あごが左右にも動くようになります。こうなると、咀嚼が始まっています。口の中は見えませんが、このように、外から口の中の様子を推し量れるサインに注目してみると良いでしょう。

### 便利な調理器具

#### すり鉢

すり鉢は食べものをつぶしながら混ぜるための調理器具で、すりこぎとセットで使います。ごまや豆腐をすりつぶしてごま和えや白和えを作ったり、魚のすり身を作ったりと様々な用途があり、昔は家庭になくはならないものでした。小さなものは離乳食作りにも重宝します。そのよさをあらためて見直していきたいですね。

