



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。(モグモグ期 7~8か月頃)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				26日(水) <お誕生会>	1日 15日
				豚挽き肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ	鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮 粥 スープ
3日 17日	4日 18日	5日 19日	6日 20日	7日 21日	8日 22日
豆腐白菜あんかけ煮 フロッキー煮 粥 スープ	鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ	豆腐玉葱あんかけ煮 大根スティック煮 粥 スープ	鶏挽肉千ゲン菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮 粥 スープ	カレー小松菜あんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ	豚挽き肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ
10日 24日	11日 25日	12日	13日 27日	14日	28日
豆腐キャベツあんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ	鮭ほうれん草あんかけ煮 果物 粥 スープ	豚挽き肉千ゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮 粥 スープ	豚挽き肉玉葱あんかけ煮 大根スティック煮 パン粥 スティックパン スープ	ほっけ白菜あんかけ煮 じゃがいもスティック煮 粥 スープ	鶏挽肉大根あんかけ煮 人参スティック 粥 スープ

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。

