



10月離乳食献立



(中期食・後半)

令和4年9月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 パン粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 かぼちゃのスープ	4 5分がゆ 白身魚の人参ソース煮 きゅうりの煮物 豆腐のスープ	5 5分がゆ ささみの納豆煮 大根の煮物 玉ねぎのスープ	6 5分がゆ 白身魚のあんかけ煮 さつまいもの煮物 白菜のスープ	7 5分がゆ ささみのあんかけ煮 小松菜の煮びたし かぼちゃのスープ
10 スポーツの日 	11 5分がゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の納豆和え 大根のスープ	12 5分がゆ ささみの煮付け ブロッコリーの煮物 豆腐のスープ	13 5分がゆ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの煮物 小松菜のスープ	14 5分がゆ 麩のそぼろ煮 チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎのスープ
17 煮込みうどん きゅうりの煮物	18 5分がゆ 白身魚のほぐし煮 大根の煮物 きゃべつのスープ	19 5分がゆ ささみの豆乳煮 ブロッコリーの煮物 かぶのスープ	20 5分がゆ 白身魚のおろし煮 きゃべつのおから煮 人参のスープ	21 鮭おじや なすびのそぼろ煮 人参の煮物 玉ねぎのスープ
24 パン粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮びたし 豆腐のスープ	25 5分がゆ 白身魚の野菜煮 ほうれん草の煮びたし 麩のスープ	26 納豆おじや ささみのあんかけ煮 小松菜の煮びたし かぶのスープ	27 お弁当の日 	28 5分がゆ 白身魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 豆腐のスープ
31 5分がゆ ささみのあんかけ煮 きゃべつ煮びたし かぼちゃのスープ	旬の食材 新米、さつまいも、ごぼう、れんこん、かぶ、きのこ類、鮭、さんま、りんご、柿、栗、豆類など 			

<硬さの目安>

- 歯ぐきで押しつぶせる硬さ（指でつぶせるバナナ位が目安）

<口の中の動き>

- 舌や下あごを前後・上下・左右に動かせるようになります。

<形状>

- 鶏肉はやわらかくゆで、1～2mmくらいにほぐします。
- 鶏ひき肉は、1cmほどの団子状にしてみましょ。この時、片栗粉も一緒に入れると食べやすいですよ。
- 魚はやわらかくゆで、5～8mm角位にほぐします。
- 野菜類は5mm角から始めて、慣れてきたら7～8mm角にします。

この頃は、食べることへの興味が増してくる時期です。

そろそろ**手づかみ食べ**も始まり、手に持ったものを自分で口に運べるようになっていきますので、手づかみメニューを用意しましょう。赤ちゃん用の取り皿に**野菜スティック**など少量ずつ取り分けていくのがおすすめです。

前歯で「ひと口分」をかじり取る練習をしてみましょう！！



モグモグが上手になったよ！！



肉や魚はゆですぎると、パサパサして硬くなるので沸騰したお湯にいれ、再び沸騰したらふたをして火を止め、そのまま10分放置するとしっとり出来上がります。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。





10月離乳食献立



(後期食)

令和4年9月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 食パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	4 ごはん(軟飯) 鮭の人参ソース煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	5 ごはん(軟飯) ささみの納豆煮 大根の煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	6 ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 白菜のスープ	7 ごはん(軟飯) ささみのあんかけ煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのスープ
10 スポーツの日 	11 ごはん(軟飯) 白身魚のほぐし煮 小松菜の納豆和え スティック野菜煮 大根のスープ	12 ごはん(軟飯) ささみの煮付け ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	13 ごはん(軟飯) じゃがいもおやき きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のスープ	14 ごはん(軟飯) 鶏つくね チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
17 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	18 ごはん(軟飯) 白身魚のほぐし煮 大根の煮物 スティック野菜煮 きゃべつのスープ	19 ごはん(軟飯) ささみの豆乳煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 かぶのスープ	20 ごはん(軟飯) 白身魚のおろし煮 きゃべつのおから煮 スティック野菜煮 人参のスープ	21 ごはん(軟飯) なすび入りつくね 人参の煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
24 食パン 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のスープ	25 ごはん(軟飯) 鮭の野菜煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 麩のスープ	26 納豆ごはん ささみの煮付け 小松菜のお浸し スティック野菜煮 かぶのスープ	27 お弁当の日 	28 ごはん(軟飯) 白身魚の煮付け きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆腐のスープ
31 ごはん(軟飯) ささみのあんかけ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>旬の食材</p> <p>新米、さつまいも、ごぼう、れんこん、かぶ、きのこ類、鮭、さんま、りんご、柿、栗、豆類など</p>  </div>			

<固さの目安> 12か月～
・肉団子の固さ(歯ぐきでつぶせる硬さ)



<口の中の動き>
・舌は自由自在に動かせるようになり、前歯でかじり取り、歯や歯ぐきで噛んだり、つぶしたりできるようになります。

<形状>
・野菜類は8mm～1cm角、スプーンで楽に切れる位の固さにします。(やわらかく煮た人参スティックなどをかじり取る練習をしましょう)
・魚は、やわらかくゆで1cm位にほぐします。前歯が生えるまでは、5～8mm角位に粗くほぐし、歯ぐきで噛むと、すぐに崩れる位の固さにします。



手づかみで食べる意欲まんまん!!



※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。
※食材、行事等で献立を変更することがあります。

～ 咀嚼についてのお話し ～

先日「子どもの咀嚼について」というテーマで、言語聴覚士の糸賀亜美先生のお話を聞いてきました。近年「噛まない」「噛めない」「飲み込まない」「飲み込めない」「丸飲み」「詰め込み」の子どもが増えてきていると言われています。小さい頃からの経験が密接に関係しているとのことでした。”小さい頃から大切にしておきたいこと”など教えて頂いたので、保護者の皆様とも共有できたらと思います。

口の中へ「様々な刺激」を経験することが大事！！

指しゃぶり・玩具なめなど
「おえー！」となるのは、口の中へ異物が入ったと思う防御反応なので、口の中へたくさんの経験を与えて経験することで、少なくなっていくそうです。



口の発達と体の発達も関係している！！

全身を使った運動あそび
体を動かすことができる安全な広い場所で“ハイハイ”をしっかりとしたり、年齢に合った**運動あそび**をたくさん経験することが大事！！

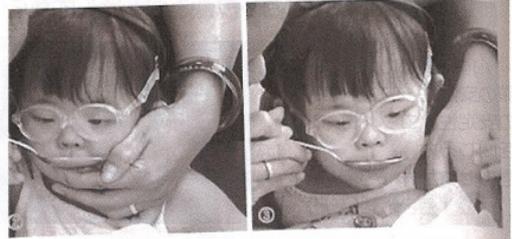


ストロー飲みはコップ飲みが上達してから！！

コップ飲みは、口の機能に重要な動作
スプーンを横向きにして練習し、唇の力がついてきたらコップ飲みの練習をしましょう。
(食べる機能よりも飲む機能の方が発達が遅れているそうです)



スプーンやれんげを使った水分摂取の練習



かじり取る練習をしっかりとしましょう！！

食べやすいようにと一口大にすると、かえて**丸飲み**の習慣がついてしまいます。また、「かたい食材を食べることが咀嚼の練習ではない」そうです。子どもの口の発達に適した食形態で、**かじり取って食べる**ことが大切です。

