





9月離乳食献立



(後期食)

令和5年8月31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
旬の食材 ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など		9月1日は「防災の日」です。保育園では、この日、災害を想定した献立にしています。普段から、災害に備えた食料備蓄をしているものを使用して、みんなで体験しようと思っています。 		1 ★防災の日メニュー 5分かゆ（軟飯） 高野豆腐の煮物 人参の煮物 さつまいも煮 麩のみそ汁
4 5分かゆ（軟飯） 白身魚のほぐし煮 きゃべつのサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	5 5分かゆ（軟飯） ささみとパプリカの煮物 小松菜のおから煮 スティック野菜煮 なすのみそ汁	6 5分かゆ（軟飯） 鮭の梨ソースかけ チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	7 5分かゆ（軟飯） 白身魚の野菜あんかけ 糸うりの煮物 スティック野菜煮 白菜のみそ汁	8 5分かゆ（軟飯） ささみとブロッコリーの煮物 さつまいもサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ
11 5分かゆ（軟飯） じゃがいもおやき 豆腐とトマトの和え物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	12 5分かゆ（軟飯） 白身魚のあんかけ煮 チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	13 納豆ごはん 鶏だんご 小松菜のお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁	14 5分かゆ（軟飯） 白身魚の豆乳煮 きゅうりの煮物 さつまいも煮 そうめんスープ	15 5分かゆ（軟飯） おからハンバーグ ブロッコリーの白和え スティック野菜煮 豆腐のスープ
18 敬老の日 	19 5分かゆ（軟飯） しらす入りおやき きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	20 食パン ささみのトマト煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 高野豆腐のスープ	21 5分かゆ（軟飯） 鮭のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 パンプキンスープ	22 煮込みうどん 小松菜の和え物 スティック野菜煮
25 食パン 鶏だんご 春雨サラダ スティック野菜煮 豆乳スープ	26 5分かゆ（軟飯） 白身魚の磯辺煮 白菜の高野豆腐煮 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	27 5分かゆ（軟飯） かぼちゃのそぼろ煮 なすの煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	28 そぼろあんかけ丼 鮭の煮付け 納豆和え スティック野菜煮	29 5分かゆ（軟飯） 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の和え物 スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁

かじり取る練習を しっかりしましょう！！

食べやすいようにと一口大にすると、かえっ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。



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。



口の発達は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！！



咀嚼について

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ます。

よく噛んで食べることは、食べ物の消化吸収を助け、あごの発達を促す、とても大切なことです。食べにくい、噛みにくいときは食材の大きさなどを変えてみていいかもしれません。



※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。





9月離乳食献立



(中期食 後半)

令和5年8月31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
旬の食材 ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどう など		9月1日は「防災の日」です。保育園では、この日、災害を想定した献立にしています。普段から、災害に備えた食料備蓄をしているものを使用して、みんなで体験しようと思っています。 		1 ★防災の日×メニュー 5分かゆ 高野豆腐の煮物 人参の煮物 麩のスープ
4 5分かゆ 白身魚のほぐし煮 きゃべつのサラダ かぼちゃのスープ	5 5分かゆ ささみとパプリカの煮物 小松菜のおから煮 なすのスープ	6 5分かゆ 白身魚の梨ソースがけ チンゲン菜のお浸し 豆腐のスープ	7 5分かゆ 白身魚の野菜あんかけ 糸うりの煮物 白菜のスープ	8 5分かゆ ささみとブロッコリーの煮物 さつまいもサラダ 豆腐のスープ
11 5分かゆ じゃがいもおやき 豆腐とトマトの和え物 きゃべつのスープ	12 5分かゆ 白身魚のあんかけ煮 チンゲン菜のお浸し じゃがいものスープ	13 納豆おじや 鶏だんご 小松菜のお浸し 麩のスープ	14 5分かゆ 白身魚の豆乳煮 きゅうりの煮物 そうめんスープ	15 5分かゆ おからハンバーグ ブロッコリーの白和え 豆腐のスープ
18 敬老の日 	19 5分かゆ しらす入りおやき きゃべつのお浸し 豆腐のスープ	20 パン粥 ささみのトマト煮 ブロッコリーの和え物 高野豆腐のスープ	21 5分かゆ 鮭のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し パンプキンスープ	22 煮込みうどん 小松菜の和え物
25 パン粥 鶏だんご 春雨サラダ 豆乳スープ	26 5分かゆ 白身魚の磯辺煮 白菜の高野豆腐煮 玉ねぎのスープ	27 5分かゆ かぼちゃのそぼろ煮 なすの煮びたし 小松菜のスープ	28 そぼろあんかけ丼 白身魚の煮付け 納豆和え	29 5分かゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の和え物 じゃがいものみそ汁

<硬さの目安>

子どもが舌で食べものをつぶせるくらい
(大人が指で簡単につぶせるくらい)

<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。

手づかみできるよう
スティック野菜もある
といいですね!

<形状>

- 魚はゆでてから1~2mmにほぐします。
- 鶏ささみはゆでてからほぐし、1~2mmにほぐします。
- 野菜類は、5mm~1cm角にします。



大きめに切って煮る

野菜などは初めから細かく切らず、**大きめに切って煮ると軟らかくなりやすいです。**
少しずつ水分量を減らし、形を残すようにしてモグモグする練習もしていきましょう。

発達に合った硬さの食材をあげましょう

舌で潰せない硬さのものを与えると「丸のみ」を覚えてしまいます。無理せず離乳食を進めることが噛む力を育てます。

少しずつ食材を大きくしましょう

あまり小さすぎると舌で潰す練習になりません。



※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。



防災の日とは... 今から100年前の1923年9月1日の「関東大震災」が起きた日に由来し、「自然災害に備えることの大切さを考える日」として、毎年9月1日を防災の日と制定されました。また、9月は、1年の中でも特に台風が来て、風水害の多い時期です。最近では、豪雨災害も増加し、いつ災害に見舞われるかわからないため、万が一に備えておくといいかもしれませんね。



なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

... 過去の経験によれば、**災害発生からライフライン復旧まで1週間以上**を要するケースが多くみられるそうです。**最低3日分~1週間分×人数分の家庭備蓄**が望ましいとされています。

家庭備蓄のおすすめリスト

◆まず**第一に水**。1人当たり1日3ℓ（飲料+調理用）の水が必要です。そして、カセットコンロとカセットボンベ（1人当たり1週間分ボンベ6本程度）があると簡単な調理ができます。

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・バックご飯等



小麦粉・米粉・餅

常温で長期保存ができる魚肉ソーセージもあります。



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- あると便利なもの**
- 紙皿
 - 紙コップ
 - 食品用ポリ袋
 - 乾電池
 - キッチンバサミ
 - 鍋・やかん
 - ラップ
 - アルミホイル
- (乳幼児)**
- 粉ミルク
 - 哺乳瓶
 - 液体ミルク
 - レトルトの離乳食
 - 使い捨てスプーン
 - おしりナップ
 - 除菌ペーパー

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品
(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料
(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等