

離乳食 5月 食育だより



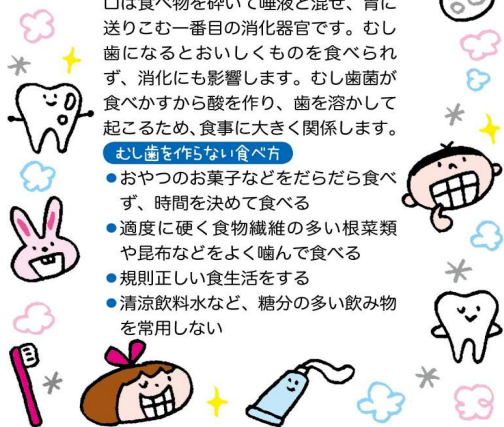
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

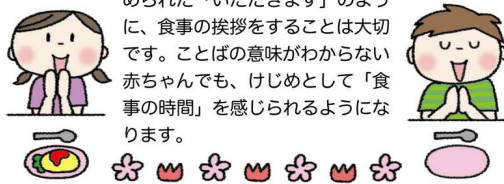
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5	とようび 6
ポークチャップ ゆで野菜 切りだしで切干大根煮 くだもの スープ	かれいのつけ焼き ほうれん草のごま和え 春雨チャプチェ くだもの すまし汁	おやこに 親子煮 ひじきサラダ くだもの みそ汁	ぶりのつけ焼き キャベツのサラダ かぼちゃ煮 くだもの スープ	ハヤシライス チキンナゲット だいこんの 大根の和え物	さばの塩焼き ゆで野菜 かぼちゃのチーズ焼き デザート すまし汁
あかちゃんお菓子	食パンスティック	ふかし芋	ヨーグルト	バナナ	あかちゃんお菓子
8 たらのオープン焼き ゆで野菜 人参きんぴら くだもの みそ汁	9 てりやきチキン 干草和え ふかし芋 くだもの みそ汁	10 ひ 冷やしつねうどん 肉団子あんかけ かぼちゃ煮	11 さばの西京焼き ブロッコリーのごま和え じゃが芋カレー炒め くだもの すまし汁	12 八宝菜 キャベツのサラダ くだもの スープ	13 いわしの梅煮 ほうれん草のおかか和え しゅうまい デザート みそ汁
あかちゃんお菓子	あかちゃん蒸しパン	ヨーグルト	食パンスティック	あかちゃんお菓子	あかちゃんお菓子
15 マーボーたまご 和風サラスパ くだもの みそ汁	16 さけのつけ焼き ブロッコリースタミナ炒め かぼちゃサラダ くだもの みそ汁	17 かれいのつけ焼き ほうれん草の和え物 アスパラソテー くだもの みそ汁	18 チキンカレー ブチブチコーン卵焼き カリフラワーサラダ	19 さけのみそマヨ焼き ほうれん草の海苔和え ちくぜん煮 くだもの みそ汁	20 カレーコロッケ (オープン焼き) ブロッコリーのごま和え 昆布の炒め煮 デザート すまし汁
食パンスティック	あかちゃんお菓子	ヨーグルト	オレンジ	ツナマヨコーントースト	あかちゃんお菓子
22 さんまのオレンジ煮 もやしのカレーサラダ ひじきの炒め煮 くだもの みそ汁	23 とり 鶏みそマヨつくね焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁	24 あかうお 赤魚のつけ焼き ささみと野菜のサラダ 昆布とツナの金平 くだもの みそ汁	25 ミートソーススパゲティ かわなしウインナー ゆで野菜 スープ	26 ふたく 豚肉のはる玉炒め 大根サラダ くだもの みそ汁	27 チキンオープン焼き ほうれん草のソテー さつま芋サラダ デザート すまし汁
きなこせんべい	ロールパン	シュガーラスク	ヨーグルト	ミニ焼きおにぎり	あかちゃんお菓子
29 ミートポルトマトクリーム煮 じゃが芋コンソメチーズ くだもの スープ	30 カレイのつけ焼き 小松菜のごまマヨかけ 炒り豆腐 くだもの みそ汁	たべたらはみがきしよう！ 	おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。 離乳食完了まではおやつや給食の際に麦茶で水分補給をします。離乳食の進行状況により個別に主食やしようする食材・調理方法がわかります。連絡帳などで詳しく連絡があります。 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。		
食パンスティック	ロールパンジャムサンド				