

# 離乳食だより

2023.10.1  
ひらた西保育園

秋は実りの秋です。さつま芋やきのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。  
離乳食にも旬の食材を使っていきたいと思えます。

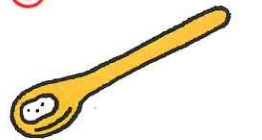


・今月のおべんとうの日は12日(木)です。  
よろしくお願ひします。



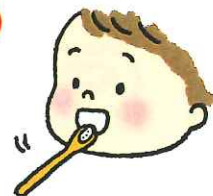
離乳食を援助するときに、無自覚のうちに、次々にスプーンを口に運んでいませんか？ 実は、これが丸のみのくせにつながります。そしゃく力を育むために、口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運びましょう。

①



スプーンに一口量載せる。  
山盛りに載せないように注意。

②



下唇にスプーンを軽く当て、  
子どもが取り込むのを待つ。

③



口の中の物がなくなったら、  
次の一さじを口元に運ぶ。

少し意識するだけでかむ練習になり、そしゃくの発達につながります。



小さすぎると逆効果に

## 食べ物とかむ力の関係

離乳食期から幼児期は、「舌どつぶす」→  
「歯ぐきどつぶす」→「前歯でかじる」→  
「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習がどきどき丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



# 10月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ ぎせい豆腐 切干煮 なすのスープ	おかゆ 焼き魚 おひだし スープ	煮込みうどん 和え物 厚揚げの煮しめ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 スープ	おかゆ つくね焼き さつま芋の煮しめ 具だくさんスープ	お弁当
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日 お弁当	おかゆ 豆腐ステーキ おひだし そうめんスープ	おかゆ 煮魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	おべんとうの日 	おかゆ 鶏ささみ煮 マッシュポテト スープ	お弁当
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 肉団子 大根の煮しめ じゃが芋のスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 ひじき煮 春雨スープ	誕生会 	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	おかゆ 焼き魚 じゃが芋の煮しめ キャベツのスープ	お弁当
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 肉豆腐 あらめ煮 もやしのスープ	きつねうどん さつま芋の煮しめ 納豆和え	おかゆ 鶏とほろ煮 粉ふき芋 大根のスープ	おかゆ 煮魚 おひだし かきたまスープ	おかゆ ハンバーグ ひじき煮 さつま芋のスープ	お弁当
29	30	31				
	おかゆ 厚揚げステーキ さつま芋の煮しめ スープ	おかゆ 卵和え フロッキー煮 スープ				