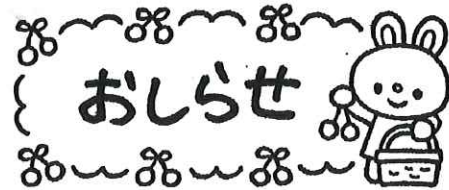




# 離乳食だより

2026.6.1  
ひらた西保育園

梅雨の季節になりましたね。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなりますね。脱水症状にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。



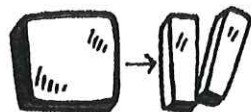
今月のおべんとうの日は8日(月)です。よろしくお願ひします。

## ～手づかみ食べをしましょう～

10ヶ月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。

手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手づかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して、食べ物の固さや温度を確かめたり、どれくらいのかき握ればよいか、どのくらいの量を口に入れればよいかなど、様々なことを学び取っていきます。

手づかみ食べは赤ちゃんにとって、自分で食べることへの第一歩でもあります。



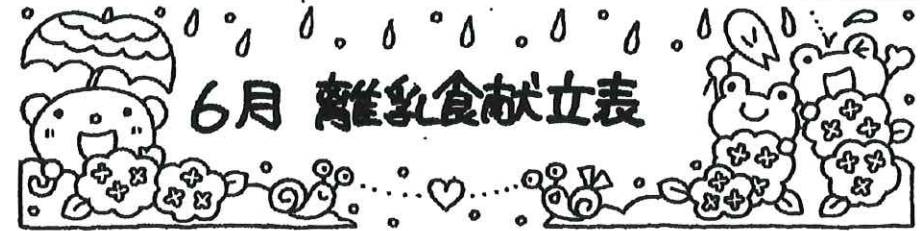
トーストをスティック状に切る



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cmくらいに切る



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ 肉団子 和え物 きのこスープ	おかゆ 煮魚 ひじき煮 スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 マッシュポテト スープ	おかゆ つくね焼き おひたし スープ	おかゆ 肉豆腐 春雨和え キャベツのスープ	お弁当
7	8	9	10	11	12	13
	おべんとうの日 	おかゆ 焼き魚 和え物 貝だくさんスープ	スティックパン 鶏とほろ煮 さつまいもの煮しめ おくらのスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ さつまいものスープ	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	お弁当
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 鶏ささみ煮 おひたし かきたまスープ	おかゆ 厚揚げのあんかけ 和え物 じゃが芋のスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 おひたし スープ	おかゆ 煮魚 肉じゃが なすのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え とうめんスープ	お弁当
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ ハンバーグ かぼちゃの煮しめ 貝だくさんスープ	煮込みうどん おひたし さつまいもの煮しめ	おかゆ 焼き魚 納豆和え おくらのスープ	おかゆ ぎせい豆腐 切干煮 スープ	おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	お弁当
28	29	30				
	おかゆ 鶏ささみ煮 かぼちゃの煮しめ もやしのスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 和え物 きのこスープ				