





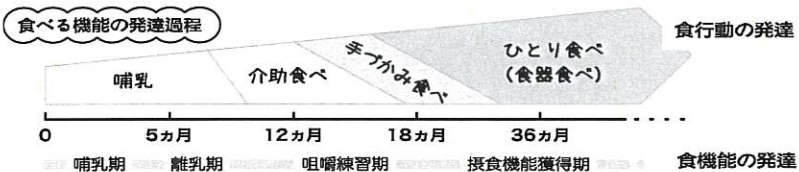
	日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日	
主菜	1	鶏肉のから揚げ	2	魚の三色野菜ソース	3	和風ハンバーグ	4	五色煮豆	5	あじの梅煮	6	豚肉のしょうが焼き	
副菜		スキムごま酢和え		ひじきのミルクそばろ煮		ほうれん草の和風サラダ		コンソメおろしスープ		ポテトサラダ		切干大根とほうれん草のサラダ	
副菜		オニオンスープ											
おやつ		じゃこおにぎり ミルク		ココア蒸しパン ミルク		かりんとう ミルク		フルーツ ビスケット 牛乳		パンプディング ミルク		ウエハース フルーツ 牛乳	
主菜	8	トンカツ	9	じゃが芋とツナの炒め煮	10	白身魚のマヨネーズ焼き	11	トリニータ丼	12	高野豆腐の卵とじ	13	シチュー	
副菜		野菜の酢の物		ズッキーニと豚肉のスープ		切干大根のサラダ		キャベツとベーコンのサラダ		野菜のゆかり和え		ちくわときゅうりのサラダ	
副菜		わかめスープ				フルーツ		フルーツ		スープ			
おやつ		枝豆おにぎり ミルク		納豆トースト ミルク		人参白玉団子 ミルク		きな粉サンド ミルク		コーンとわかめのおにぎり ミルク		かりんとう フルーツ 牛乳	
主菜	15	豆腐の寄せ揚げ	16	豚大根の煮物	17	レバーの甘辛煮	18	豆腐団子のスープ	19	魚のピザオープン焼き	20	洋風炒り卵	
副菜		わかめと春雨の酢物		しめじのすまし汁		野菜たっぷりチーズスープ		ピーマンと油揚げの甘辛煮		小松菜のごま和え		菜果なます	
副菜		フルーツ		フルーツ		ツナ昆布おにぎり 牛乳		コーンフレーク 牛乳		おにまんじゅう ミルク		納豆	
おやつ		切干大根のチヂミ風 牛乳		マカロニあべかわ 牛乳								ビスケット フルーツ ミルク	
主菜	22	大豆入りひじきの炒め煮	23	誕生日会 		24	カレーライス	25	炒り豆腐	26	魚の竜田揚げ	27	冷やし中華
副菜		中華風和え物					キャベツとりんごのサラダ		野菜スープ		三色和え		小松菜と人参のごまマヨかけ
副菜		フルーツ		せんべい 牛乳			フルーツ		さつま芋の甘煮		納豆		
おやつ		きな粉の揚げパン ミルク					ミルクくずもち 牛乳		オクラとじゃこのおにぎり 牛乳		かぼちゃ蒸しパン ミルク		サブレ フルーツ ミルク
主菜	29	厚揚げとチンゲン菜の旨煮	30	八宝菜									
副菜		ニラのかきたま汁		豆腐とわかめスープ									
副菜		フルーツ											
おやつ		ドライカレーサンド ミルク		きな粉トースト 牛乳									

## 子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々な変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。家庭では、子どもの「食べる機能」の発育をゆったりとした気持ちで支援しましょう。

### ★乳幼児期は毎日が「食べる練習」

2～5歳児の保護者に「子どもの食事について困っていること」を聞いた調査では約8割の保護者が何らかの困りごとを抱えています。一番多い悩みが、「食べることに時間がかかる」ということ。また、早食い、よく噛まない「食べ物を口のなかにためる」「食べ物を口から出す」といったこともあります。子どもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。



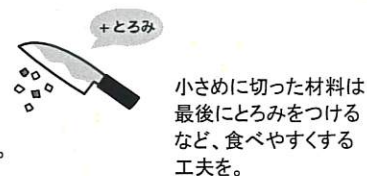
### ★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気が付かない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。

### ★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、子どもの「食べたい!」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

- ・自分で食べることができるよう調理を工夫  
食材の硬さや大きさの工夫が大切です。自分でおいしく食べることができれば自己肯定感アップ! 食事を楽しむことができます。



- ・生活のリズムを整える  
早寝・早起き! 日中は元気に体を動かしておなかを空かせることが大切です。

- ・無理強いをせずに自主性を大切に  
せかせかとなく、見守ることが大切です。子どもが自分で食べることができるよう、さりげなく支援しましょう。



- ・楽しい雰囲気の中で食べる  
安心できる人と一緒に食べることで、子どもは食事に集中することができます。家族での食事の時間を楽しみましょう。

### ★「早食い・丸飲み」を防ぐ

早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいといわれています。既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。口の中にポンと放り込むような食べ方は丸飲みにつながります。前歯でしっかりかじりとってから咀嚼することができるような形態で調理するのがよいでしょう。また、早食いは、お箸を早い時期から使い、「かきこみ食べ」になっているケースがあります。お箸は、スプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、子どもの成長に合った食具を使いましょう。

### ★「正しい食べ方」とは

食べることは、口の中の機能だけではなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・食べ物への認知、集中力
- ・食器から一口量をと
- ・食具を上手に使
- ・適切な量をかじり取る
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・鼻呼吸(呼吸との調和)
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢(座位)

