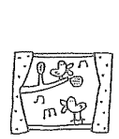
きゅうしょくだより 9月

令和8年度　9月
牛窓ルンビニ保育園

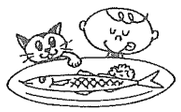
咀しゃくの発達のステップは？



● 初期(4～6ヶ月)嚥下を覚えます
どろどろ形態の食べ物を飲みこむことを覚えます。スプーンのものを口唇で取り込み、口の中に入ったら口唇をとじて初めてゴックンします。

● 中期(7～8ヶ月)舌食べを覚えます
舌を使ってつりつぶしたり混ぜ合わせたりする舌食べを覚えます。柔らかく煮てあっても一定の形を保っているものを与えます。舌の微妙な動かし方を覚えます。

● 後期(9～11ヶ月)歯食べに挑戦
歯はまだ生えていないので、奥歯が生える直前の固い歯茎にのせて噛んで食べます。
中期よりも少し固い食べ物を与えます(歯の発達に影響するので気を付けて見てください)



● 中期・・・食べさせるものをひとつの器に混ぜない

● 後期・・・刻みすぎないように

● 加工食品はなるべく避けましょう

● 無理強いはがまんして！食べる意欲も失わせます

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

★ 沢山遊んだあと
心地よい空腹感があります。
★ 自分で作ったもの、お友達と一緒に料理したもの
いつもよりずっと食べられます。
★ 自分で育てたトマトやピーマン
いつもは食べれないけど、美味しく食べられます。
★ お母さんの手作りの料理
「おいしそう」「うれしい」と思って愛情を受け取ります
★ お母さん・お父さんが美味しそうに食べている
マネして食べたくなります。

ごはんもふりかけなどかけずに食べれる練習もしてみてください☆
お米をよく噛むと甘いですよ

★法蓮草とわかめのサラダ（おすすめメニュー）

	分量	作り方
法蓮草	30	① 法蓮草を5cmぐらいに切って茹で、水気を絞る。
わかめ	0.4	② わかめは水にもどして、さっと茹でる。
ハム	5	③ ハムは千切りにして炒める。
卵	5	④ 卵はゆで卵にしてみじん切りにする。
酢	0.6	⑤ ①②③④を合わせて、酢、醤油、油、塩・胡椒で味をつける。
塩・胡椒	少々	
油	2	
醤油	1	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	火	ごはん　鶏肉の胡麻照り焼き　バナナ いかとキャベツのパスタ　法蓮草と玉子のトマトスープ	牛乳もち お茶	さきいか チーズ　牛乳	芋類
2	水	麦ごはん　豚さつま　小松菜おかか和え キャベツとりんごのサラダ　オレンジ	ボーロ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	海藻類
3	木	ごはん　魚の竜田揚げ　南瓜の甘煮 小松菜のツナ和え　グレープフルーツ	きな粉トースト 牛乳	海老せん 牛乳	きのこ類
4	金	ごはん　豚肉のプルコギ　ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え　オレンジ	もも缶 牛乳	星食べよ 牛乳	野菜類
5	土	チキンオーバーライス　りんご	シガーフライ 牛乳	チョイス 牛乳	野菜類
7	月	ごはん　カレーチーズ玉子焼き　マセドアンサラダ カニカマとレタスのスープ　オレンジ	コーンフレーク 牛乳	黒棒 牛乳	緑黄色野菜
8	火	麦ごはん　豚肉の生姜焼き　法蓮草とえのきの浸し トマトとブロッコリーのサラダ　バナナ	ミロトースト 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	大豆製品
9	水	ごはん　レバーのカレー煮　チーズポテト 法蓮草とわかめのサラダ　オレンジ	フルーチェ	ウインナーパウンドケーキ 牛乳	きのこ類
10	木	ごはん　納豆　魚の味噌煮　ひじきの煮物 小松菜とあげの煮浸し　バナナ	みかん缶 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	野菜類
11	金	麻婆豆腐丼　バンサンスー　しゅうまい オレンジ	海老せん 牛乳	ハムマヨロール 牛乳	野菜類
12	土		リッツ 牛乳		
14	月	ゆかりごはん　お好み焼き風玉子焼き マカロニサラダ　じゃが芋の照り焼き　バナナ	パイン缶 牛乳	ぽたぽた焼き 牛乳	大豆製品
15	火	ごはん　豚肉の照り焼き　おかかスパゲティー 小松菜ごま和え　オレンジ	Caウェハース 牛乳	ジャムサンド ミロ	緑黄色野菜
16	水	麦ごはん　鮭のレモンソース　蓮根サラダ わかめと油揚げの味噌汁　グレープフルーツ	きな粉豆 牛乳	バナナロール 牛乳	芋類
17	木	ちゃんぽん麺　ぎょうざ　オレンジ	ハムサンド 牛乳	玉子ロールパン 牛乳	野菜類
18	金	ごはん　鶏肉のマヨパン粉焼き　きのこサラダ ナポリタン　バナナ	乾ぱん 牛乳	ケーキ 牛乳	海藻類
19	土	和風スパゲティー　りんご	動物ビスケット 牛乳	ムーンライト 牛乳	野菜類
24	木	麦ごはん　じゃが芋とウインナーのグラタン　バナナ シーザーサラダ　いんげんとベーコンのバター醤油	トースト 牛乳	スコーン ミロ	魚類
25	金	お月見カレー　（3上・チーズ）　ゼリー	ミレービスケット 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	野菜類
26	土	なめこおろしうどん　りんご	クッキー 牛乳	マリービスケット 牛乳	肉類
28	月	ごはん　豚肉のマーマレード　ラグーパスタ じゃが芋のガレット　オレンジ	ハーベスト 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
29	火	ごはん　魚のフライタルタルソース　バナナ さつま芋とひじきのサラダ　大根となめこの味噌汁	バナナカステラ 牛乳	チーズ りんごジュース	野菜類
30	水	麦ごはん　鶏肉の照り焼き　大豆入り五目きんぴら 豆苗とベーコンの炒め　オレンジ	きな粉餅煎餅 牛乳	人参ケーキ 牛乳	緑黄色野菜

★ メニューの変更がある場合があります