

5月の献立表

月	火	水	木	金	土
1/赤ちゃんせんべい	2/バナナ	3/	4/	5/	6/
おかゆ 鶏肉の照り焼き わかめサラダ コンソメスープ	おかゆ 魚のパン粉焼き 南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
バナナケーキ	じゃこのおかゆ				
8/バナナ	9/ふかし芋	10/青のりのおかゆ	11/りんご	12/赤ちゃんせんべい	13/
おかゆ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	おかゆ 切り干し大根の煮物 納豆和え なめこのすまし汁	おかゆ 牛肉と玉ねぎの煮物 さつまいものサラダ 玉ねぎのスープ	おかゆ 魚の西京焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁	おかゆ 肉じゃが もやしの磯和え 豆腐の味噌汁	おかゆ 野菜ハンバーグ さつまいもの煮物
鮭のおかゆ お茶	ポーロ	ツナ蒸しパン	トースト	鶏そぼろ粥	
15/赤ちゃんせんべい	16/りんご	17/フルーツヨーグルト	18/トースト	19/バナナ	20/
おかゆ 鶏肉の照り焼き わかめサラダ コンソメスープ	おかゆ 牛肉の煮物 ブロッコリーの和え物 油揚げの味噌汁	豆粥 ハンバーグ 切干大根のサラダ 野菜スープ	おかゆ あんかけ豆腐 キャベツとじゃこのサラダ チンゲン菜のすまし汁	おかゆ 魚の照り焼き 人参のサラダ 麩の味噌汁	おかゆ 魚の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ
バナナケーキ	じゃこのおかゆ	シュガートースト	ヨーグルト	ゆかりのおかゆ	
22/りんご	23/赤ちゃんせんべい	24/バナナ	25/トースト	26/せんべい	27/
おかゆ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 玉ねぎの味噌汁	豆粥 ささみと人参の煮物 さつまいもの和え物 わかめの味噌汁	わかめ粥 魚のパン粉焼き 南瓜サラダ じゃが芋の味噌汁	ご飯 肉じゃが もやしの磯和え 豆腐の味噌汁	おかゆ 牛肉と玉ねぎの煮物 さつまいものサラダ 玉ねぎのスープ	おかゆ 八宝菜風 南瓜サラダ
鮭のおかゆ	トースト	ポーロ	鶏そぼろ粥	青のりのおかゆ	
29/りんご	30/フルーツヨーグルト	31/ゆかりのお粥	<div data-bbox="821 1400 1189 1601" data-label="Text"> <p>丸のみが気になる時は、コップ（浅くて両手つきのものがおすす）で哺乳瓶を使わないでミルクを飲むようにしたり、大人がモグモグ噛むのを見せるとカミカミするようになってきますよ。</p> </div> <div data-bbox="1252 1444 1396 1624" data-label="Image"> </div>		
おかゆ 牛肉の煮物 ブロッコリーの和え物 油揚げの味噌汁	おかゆ 魚の西京焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁	ご飯 ささみとそら豆の煮物 人参サラダ もやしの味噌汁			
じゃこのおかゆ	トースト	ツナ蒸しパン			

前歯でかじり取る練習をするには・・・

前歯でガブッとかじり取るのは簡単そうに見えて子どもには難しいものです。特に、食べたい気持ちが強いお子さんほど、ぐっと詰め込みすぎてしまいます。口に入れすぎてしまい吐き出す、などの場面もありますよね。1歳ごろだと、まだ自分の口の中にどれくらいの量が入るのかという感覚が掴みにくい為、自力での調整は難しく、結果的に吐き出してしまいうのです。吐き出したり、のどに詰まらせたりすることなくかじり取りの練習をするには、大人が手に持って食べさせる方法が一番適しています。

『口の中に入る適量を調整しながら食べる』という経験を積んでいくうちに徐々にお子さんも「このくらいの量が食べやすい」と学んでいくことができるはず。もし、お子さんが自分でやりたがるようなら、口に入れる時にお子さんの手を持って、口に入る量を調整してあげましょう。

練習時におすすめの食材・・・スティック状に切ったパン、ゆで野菜、くだもの、棒状のクッキーなど