

4月離乳食献立予定表

《今月の目標》

喜んで給食を食べましょう



			6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
			<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ じゃが芋、玉ねぎ、人参のトロトロ煮 豆腐と小松菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 大根、人参のやわらか煮 人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、白身魚のトロトロ煮 バナナ
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、豆腐のだし煮 じゃが芋とほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、じゃが芋のトロトロ煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリーのやわらか煮 豆腐のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、鶏ササミのあんかけ 豆腐とほうれん草のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、きゃべつ、ほうれん草のやわらか煮 豆腐と玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリーのあんかけ バナナ
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、カリフラワー、玉ねぎのあんかけ 大根、人参、豆腐のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 豆腐、人参のやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参とじゃが芋のあんかけ 豆腐と小松菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、ブロッコリー、きゃべつのやわらか煮 玉ねぎ、人参のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、じゃが芋のあんかけ 人参、きゃべつのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、じゃが芋のやわらか煮 バナナ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋のあんかけ 人参、玉ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、きゃべつのやわらか煮 玉ねぎ、じゃが芋のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ じゃが芋、人参のあんかけ 人参、白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 白身魚、人参、きゃべつのやわらか煮 大根、小松菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 七倍がゆ 人参、きゅうりのやわらか煮 人参、玉ねぎのスープ 	<p style="text-align: center;">昭和の日</p>



便秘の原因とは？

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもの多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

食事前後は手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

