



食生活を考える 6月28日



～心を育てる食事～
山下栄養士さんのお話より

個人差があるので
「離乳食の進め方」どおりにいかなくてもよいですよ!!
首がしっかりすわり自分で座れるようになってから
手づかみ食べは……
自分で食べる意欲がみられる成長のあかし食材の感触をおぼえ、一回に口に入れる量もおぼえます



メニュー

- かぼちゃの和スープ (5～6ヶ月)
- 青菜の白和え (7～8ヶ月)
- サラダスパゲティ (9～11ヶ月)
- 夏野菜のトマト煮 (完了期)



おいしかったこと、うれしかったことの
繰り返しが心を育てます。
食事中的スマホはNG!
家族の笑顔で楽しい食事を♪

次回は
7月12日
虫歯予防について♪

