



もいのなかま保育園 札幌山鼻園 令和2年度6月号

感染症の流行はやや落ち着いてきましたが、まだまだ油断はできない状況ですね。だんだん気温も高くなり、これからは細菌性の食中毒が増える時期に入ります。引き続き、手洗いや消毒等しっかり行い、食品に関しても、①しっかり加熱、②できたらすぐに食べる、③冷蔵庫で保存するなど、衛生管理にも気をつけましょう。



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

できることから始めよう！

☀️早寝早起き良いリズム☀️

私たちの体の中には、一日周期でリズムをきざむ「体内時計」があります

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調節しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

6月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	1	2 園外保育	3	4	5	6
午前	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	キウイ	ビスケット	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	ポークカレーライス アスパラの マヨネーズ添え りんご	ごはん 細竹汁 炒め納豆 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん みそ汁 (生揚げ・ふき) かれの磯辺揚げ もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンの ソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	ちゃんご風うどん 鉄強化チーズ	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット
日にち	8	9	10	11	12 お弁当の日	13
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイ	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ふのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ ほうれん草のおひたし びわ	ドライカレーライス ブロッコリーの しょうが和え パイ	みそ汁 (わかめ・えのき)	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 お好み焼き	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 メロンパン 昆布	牛乳 ごまクッキー	牛乳 せんべい
日にち	15	16	17	18	19	20
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	バナナ	パイ	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	バターロール クリームシチュー たらソース焼き アスパラの中華和え キウイ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん みそ汁 (生揚げ・ふき) かれの磯辺揚げ もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンの ソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	牛乳 ほうれん草ケーキ	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット
日にち	22	23	24	25 お誕生会	26	27
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイ	オレンジ	バナナ	キウイ	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ふのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ドライカレーライス ブロッコリーの しょうが和え パイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ ほうれん草のおひたし びわ	ポークカレーライス アスパラの マヨネーズ添え さくらんぼ	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン 昆布	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 せんべい
日にち	29	30	 <p>アスパラガスがおいしい季節です！</p> <p>アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものが栄養価も高く、新鮮でしょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように袋にいれるか、ラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。</p> <p>※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。</p>			
午前	牛乳	牛乳				
おやつ	オレンジ	バナナ				
昼食	ごはん みそ汁 (生揚げ・ふのり) チンジャオロースー 人参の甘煮 グレープフルーツ	バターロール クリームシチュー たらソース焼き アスパラの中華和え キウイ				
午後	牛乳 ミルクパン	牛乳 ほうれん草ケーキ				

☆材料☆
 ○鮭 150g
 ○しょうゆ 7g
 ○みりん 4g
 ○おろししょうが 3g
 ○片栗粉 13g
 ○揚げ油 適量

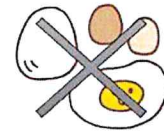
☆作り方☆
 ①鮭にしょうゆ、みりん、おろししょうがで下味をつけ、味をなじませる。
 ②①に片栗粉を混ぜ合わせ、油で揚げる。



☆材料☆
 ○食パン(8枚切) 2枚
 ○りんご 30g(約1/8個)
 ○人参 20g(中1/5本)
 ○砂糖 3g
 ○レモン汁 1g
 ○バター 3g

☆作り方☆
 ①人参とりんごは薄く切って、やわらかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
 ②①を鍋に戻し、砂糖を加えて煮、バター、レモン汁を熱いうちに加え、粗熱をとる。
 ③②のジャムをパンにはさむ。

6月の献立



卵アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	1	2 園外保育	3	4	5	6
午前	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	キウイ	ビスケット⇒卵除去のもの	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	ポークカレーライス アスパラのマヨネーズ添え ⇒牛乳・油・みそ りんご	ごはん 細竹汁 炒め納豆 炒り卵除去 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん ⇒アレルギー用ふりかけ みそ汁(生揚げ・ふき) かれの磯辺揚げ 衣の卵除去 もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 卵除去 小松菜とコーンの ソテー パン	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 卵除去 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ⇒しょうゆ雑炊 ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	ちゃんこ風うどん 鉄強化チーズ	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー ⇒鉄強化せんべい	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット ⇒せんべい
日にち	8	9	10	11	12 お弁当の日	13
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイナップル	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ふのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ ほうれん草のおひたし びわ	ドライカレーライス プロッコリーの しょうが和え パン	みそ汁 (わかめ・えのき)	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ 卵除去	牛乳 お好み焼き 卵除去	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 メロンパン⇒おにぎり 昆布	牛乳 ごまクッキー	牛乳 せんべい
日にち	15	16	17	18	19	20
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	バナナ	パイナップル	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	バターロール ⇒おにぎり クリームシチュー たららのソース焼き アスパラの中華和え キウイ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 炒り卵除去 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん ⇒アレルギー用ふりかけ みそ汁(生揚げ・ふき) かれの磯辺揚げ 衣の卵除去 もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 卵除去 小松菜とコーンの ソテー パン	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 卵除去 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ⇒しょうゆ雑炊 ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	牛乳 ほうれん草ケーキ 卵除去	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー ⇒鉄強化せんべい	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット ⇒せんべい
日にち	22	23	24	25 お誕生会	26	27
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイナップル	オレンジ	バナナ	キウイ	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ふのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ドライカレーライス プロッコリーの しょうが和え パン	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ ほうれん草のおひたし びわ	ポークカレーライス アスパラのマヨネーズ添え ⇒牛乳・油・みそ りんご	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ 卵除去	牛乳 お好み焼き 卵除去	牛乳 メロンパン⇒おにぎり 昆布	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 お誕生日ケーキ 卵除去	牛乳 せんべい
日にち	29	30	 <p>アスパラガスがおいしい季節です!</p> <p>アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものが栄養価も高く、新鮮でしょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように袋にいれるか、ラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。</p> <p>※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。</p>			
午前	牛乳	牛乳				
おやつ	オレンジ	バナナ				
昼食	ごはん みそ汁 (生揚げ・ふのり) チンジャオロースー 人参の甘煮 グレープフルーツ	バターロール ⇒おにぎり クリームシチュー たららのソース焼き アスパラの中華和え キウイ				
午後	牛乳 ミルクパン	牛乳 ほうれん草ケーキ 卵除去				

アスパラガスがおいしい季節です!

アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものが栄養価も高く、新鮮でしょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように袋にいれるか、ラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。



※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

鮭ざんぎ (子ども5人分)

☆材料☆

- 鮭 150g
- しょうゆ 7g
- みりん 4g
- おろししょうが 3g
- 片栗粉 13g
- 揚げ油 適量

☆作り方☆

- ①鮭にしょうゆ、みりん、おろししょうがで下味をつけ、味をなじませる。
- ②①に片栗粉を混ぜ合わせ、油で揚げる。



人参ジャムサンド (子ども4人分)

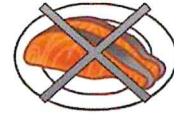
☆材料☆

- 食パン(8枚切) 2枚
- りんご 30g(約1/8個)
- 人参 20g(中1/5本)
- 砂糖 3g
- レモン汁 1g
- バター 3g

☆作り方☆

- ①人参とりんごは薄く切って、やわらかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
- ②①を鍋に戻し、砂糖を加えて煮、バター、レモン汁を熱いうちに加え、粗熱をとる。
- ③②のジャムをパンにはさむ。

6月の献立



鮭アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	1	2 園外保育	3	4	5	6
午前	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	キウイ	ビスケット	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	ポークカレーライス アスパラの マヨネーズ添え りんご	ごはん 細竹汁 炒め納豆 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん みそ汁 (生揚げ・ひき) かれないの磯辺揚げ もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンの ソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	ちゃんご風うどん 鉄強化チーズ	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット
日にち	8	9	10	11	12 お弁当の日	13
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイ	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ひのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ⇒ かれない ほうれん草のおひたし びわ	ドライカレーライス ブロッコリーの しょうが和え パイ	みそ汁 (わかめ・えのき)	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 お好み焼き	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 メロンパン 昆布	牛乳 ごまクッキー	牛乳 せんべい
日にち	15	16	17	18	19	20
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	バナナ	パイ	オレンジ	バナナ	りんご	キウイ
昼食	バターロール クリームシチュー たららのソース焼き アスパラの中華和え キウイ	ごはん 細竹汁 炒め納豆 ほうれん草のツナ和え バナナ	ふりかけごはん みそ汁 (生揚げ・ひき) かれないの磯辺揚げ もやしのナムル キウイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンの ソテー パイ	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜) ヒレカツ 大根ときゅうりの 酢の物 オレンジ	しょうゆラーメン ほうれん草の えのき和え バナナ
午後	牛乳 ほうれん草ケーキ	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	牛乳 大豆の砂糖焼き せんべい	牛乳 ポテトのごまだれ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 ビスケット
日にち	22	23	24	25 お誕生会	26	27
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	パイ	オレンジ	バナナ	キウイ	キウイ
昼食	塩昆布とごまのおにぎり みそ汁 (小松菜・麩) 肉じゃが キャベツときゅうりの サラダ りんご	ごはん みそ汁 (大根・ひのり) 鶏肉の松風焼き 小松菜としめじの 炒め物 キウイ	ドライカレーライス ブロッコリーの しょうが和え パイ	ごはん みそ汁 (じゃがいも・人参) 鮭ざんぎ⇒ かれない ほうれん草のおひたし びわ	ポークカレーライス アスパラの マヨネーズ添え さくらんぼ	あんかけうどん じゃがいものみそ煮 オレンジ
午後	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパン 昆布	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 せんべい
日にち	29	30	アスパラガスがおいしい季節です！ アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものが栄養価も高く、新鮮でしょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように袋に入れるか、ラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。			
午前	牛乳	牛乳				
おやつ	オレンジ	バナナ				
昼食	ごはん みそ汁 (生揚げ・ひのり) チンジャオロースー 人参の甘煮 グレープフルーツ	バターロール クリームシチュー たららのソース焼き アスパラの中華和え キウイ				
午後	牛乳 ミルクパン	牛乳 ほうれん草ケーキ				



※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

鮭ざんぎ (子ども5人分)

☆材料☆

- 鮭 150g
- しょうゆ 7g
- みりん 4g
- おろししょうが 3g
- 片栗粉 13g
- 揚げ油 適量

☆作り方☆

- ①鮭にしょうゆ、みりん、おろししょうがで下味をつけ、味をなじませる。
- ②①に片栗粉を混ぜ合わせ、油で揚げる。



人参ジャムサンド (子ども4人分)

☆材料☆

- 食パン(8枚切) 2枚
- りんご 30g(約1/8個)
- 人参 20g(中1/5本)
- 砂糖 3g
- レモン汁 1g
- バター 3g

☆作り方☆

- ①人参とりんごは薄く切って、やわらかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
- ②①を鍋に戻し、砂糖を加えて煮、バター、レモン汁を熱いうちに加え、粗熱をとる。
- ③②のジャムをパンにはさむ。



離乳食中期

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	1	2	3	4	5	6
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉と人参の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ 納豆とほうれん草の 煮物 人参スティック煮	おかゆ スープ かれのいあんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豆腐と白菜の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豆腐と小松菜の あんかけ煮 オレンジ	おかゆ スープ 豚ひき肉とほうれん草の あんかけ煮 人参スティック煮
日にち	8	9	10	11	12	13
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉と小松菜の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ 鶏ひき肉と小松菜の あんかけ煮 大根スティック煮	おかゆ スープ 鮭とほうれん草の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ つぶし大豆と玉ねぎの あんかけ煮 ブロッコリー煮	おかゆ スープ 豚ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 鶏ひき肉と白菜の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮
日にち	15	16	17	18	19	20
昼食	おかゆ スープ たらと玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 納豆とほうれん草の 煮物 人参スティック煮	おかゆ スープ かれのいあんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豆腐と白菜の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豆腐と小松菜の あんかけ煮 オレンジ	おかゆ スープ 豚ひき肉とほうれん草の あんかけ煮 人参スティック煮
日にち	22	23	24	25	26	27
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉と小松菜の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ 鶏ひき肉と小松菜の あんかけ煮 大根スティック煮	おかゆ スープ つぶし大豆と玉ねぎの あんかけ煮 ブロッコリー煮	おかゆ スープ 鮭とほうれん草の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ 豚ひき肉と人参の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	おかゆ スープ 鶏ひき肉と白菜の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮
日にち	29	30	 <p>アスパラガスがおいしい季節です！ アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものが栄養価も高く、新鮮でしょう。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないように袋に入れるか、ラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。</p>			
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ たらと玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮				

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。



離乳食で アレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、
おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、
すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃん
の成長のためには、バランスよく栄養を
とることが大事です。自己判断で食事制限
を行わず、離乳食は医師の指示に従って進
めるようにします。
なお、アレルギー反応が出たときに原因が
特定できるよう、初めての食材は単品で与
えるようにしましょう。

