

たねのきっちんから・・・🍷 8月

蝉の声もあちらこちらから聞こえるようになり、7月ごろから園庭のナスやトマトも収穫出来ています。夏野菜はカラフルで味が濃く、美味しいものがたくさんありますね。

旬の美味しさが一番わかる時期だと思うので、ご家庭でも夏野菜を積極的に取り入れてみてはいかがでしょう？

☆朝ごはん おススメレシピ☆

今回はおやつで人気だった卵を使わないフレンチトーストをご紹介します！
～フレンチトースト風～

【材料】食パン 8枚切り 2枚 牛乳 200cc 砂糖大さじ1～3
あればメープルシロップ大さじ1～3 バター 大さじ1程度

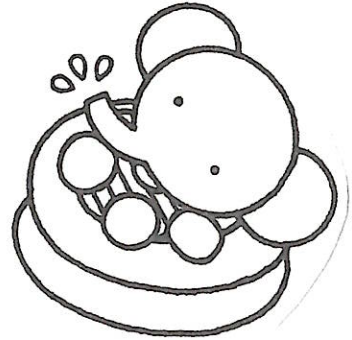
【作り方】 1・牛乳に砂糖、メープルシロップを入れてよく混ぜる

2・パンによくしみこませる

3・フライパンにバターを入れて2を焼く（園ではオーブンで焼いています）

☆牛乳の代わりに豆乳やミルクなどに変えても作っても良いです。

☆間にスライスチーズやハムなど挟んでも塩気があって美味しいです。



離乳食コーナー



もぐもぐ期のレシピ紹介

～ひき肉とかぼちゃの煮物～

【作り方】 1・かぼちゃは種とわた、皮を除きみじん切りにする。

2・鍋に材料をすべて入れ、中火で7～8分、柔らかくなるまで煮る。

☆かぼちゃは水分が少なく、ホクホクした食感のものも多いので、水分を加えて煮ると飲み込みやすくなります。かたい皮は、取り除いて調理しましょう。



前歯が生えたらかみとる練習を！！

もぐもぐ期は、豆腐くらいのかたさで、2～3mm大が基本。

ただし、前歯が生えてきたら、人参などを柔らかい薄切りにし、前歯で噛み取れるようにします。

一口の量、厚さ、かたさを感じとって、食べる機能が育ちます。

そろそろかみかみ期へ、、、

その前にこんなことできるかな？

❖豆腐くらいのやわらかなかたまりを、口を動かして食べる。

❖1食で合わせて子ども茶碗1杯くらいは食べている。

❖バナナの薄切りを食べさせると歯茎で噛み切るようなしぐさをします。

