

## たねのきっちゃんから・・・9月

9月に入りましたが、まだまだ残暑が続きそうですね。食事や水分補給と休息、睡眠を意識して夏バテに熱中症に気を付けて過ごしましょう。

### ～食欲のない時の工夫～

- ◎酸味を使って・・・レモン汁やポン酢などさっぱりと
  - ◎冷たくして・・・冷たいスープやサラダ、冷奴など1品加えてみても
  - ◎香りでアクセント・・・子どもは苦手な子が多いですが、ネギや大葉、生姜など
    - ☆園でもほんの少しニンニクや生姜を肉料理、カレーライスなどに使用しています
- 汗で塩分も失われているので、普段よりほんの少し塩味があると食べやすくなることもありますね。

☆レシピはCOOKPADに随時掲載予定です。リクエストなどありましたら、お気軽にお声掛け下さい！

### 離乳食コーナー



#### ～カミカミレシ期のレシピ紹介～

##### 【材料】

食パン(耳なし)1枚・しらす干し小さじ・バター少々・粉チーズ少々

##### 【作り方】

- 1・パンは4等分のスティック状に切る。
- 2・しらすは湯を回しかけて塩抜きし、みじん切りする。
- 3・1にバターを塗りしらすと粉チーズをふってオーブントースターで5分焼く。

前歯で一口量を噛み切る練習を！！

舌が上下のほか、左右にも動かせるようになり、舌で押しつぶせないものは口の中で端に寄せて、歯茎で噛めるようになってきます。

11か月近くなると、前歯で食べ物をかじり取って口の中に入れることもできるようになります。

