

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 7月号

味覚を育み、かむ力をつけるには

乳幼児期に様々な味を体験し、おいしさを知ること
で、味覚は育まれます。同時にかむ力をつけるこ
とが重要です。

かむ力をつける工夫

（月齢に合わせて取り入れてください。）

- ・ おやつにりんごやせんべいを取り入れる
- ・ ごはんに麦や雑穀を混ぜる
- ・ おかずを生野菜やきのこ、海藻を取り入
れる

