

食育だより

いよいよ秋も終盤に入ってくる頃でしょうか。秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





11月の献立

令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 果物 ほうれん草	お茶 野菜いなりずし
2日(水)	しそご飯 ささみのピカタ ブロッコリー かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物	鶏ささみ 卵 わかめ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 食パン パター	ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく 果物	牛乳 きな粉クリームサンド
3日(木)	文化の日(公休日)				
4日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵 ハム 豆乳 チーズ	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物	牛乳 オニオンブレッド
5日(土)	ガパオライス ビーフンスープ 果物	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
7日(月)	麦ご飯 テンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻き さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン 果物	牛乳 さつま芋のきな粉まぶし
8日(火)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え 牛肉スープ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵	パン マカロニ 小麦粉 パター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン 大根 えのき ねぎ 果物	お茶 ゆかりおにぎり
9日(水)	玄米入りご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 里芋 パター くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 白菜 大根の葉 果物 果物缶	牛乳 くずもち
10日(木)	あわご飯 鮭のもみじ焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	鮭 鶏肉 卵 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ そうめん 小麦粉 さつま芋 さつま芋 クラッカー 砂糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物	牛乳 焼きチーズケーキ
11日(金)	野菜そば きゅうりとしらす和え ごまじゃが 果物	豚肉 しらす 鮭	沖繩そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物	お茶 しゃけおにぎり
12日(土)	チャーハン チーズ わかめスープ 果物	ウインナー チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 果物	牛乳 クラッカーサンド
14日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ バセリ キャベツ 果物	牛乳 お好み焼き
15日(火)	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 和風ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 果物	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 まんじゅう	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根 みつば 果物	牛乳 赤まんじゅう
16日(水)	お弁当会				
17日(木)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 パター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
18日(金)	玄米入りご飯 さばのカレー揚げ クープイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにゃく ケーキ	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 お楽しみケーキ
19日(土)	ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 たまごボーロ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ から 生姜 にんにく もやし コーン 果物	牛乳 たまごボーロ
21日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 黒糖	生姜 パパイア 人参 から しめじ チンゲン菜 果物	牛乳 黒糖アガラサー
22日(火)	わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ ブロッコリーのゆかり和え かぶのみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 食パン 小麦粉 油 ジャム	ごぼう ブロッコリー かぶ 人参 にんにく 果物	牛乳 ジャムサンド
23日(水)	勤労感謝の日(公休日)				
24日(木)	★お誕生日会★ コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ ヨーグルト・きな粉かけ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 パター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
25日(金)	玄米入りご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 さつま芋 ごま	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 大学芋
26日(土)	ブルコギ ゆし豆腐 果物	牛肉 ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 マドレーヌ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく ねぎ 果物	牛乳 マドレーヌ
28日(月)	タコライス コロッケ 青菜のスープ 果物缶	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス パター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物缶	牛乳 くんぺん風
29日(火)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 車麩	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 キャラメル麩
30日(水)	ドライカレー ひじきとコーンのサラダ 卵とオクラのスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン パプリカ オクラ えのき 果物	牛乳 バナナケーキ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





11月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 オクラ 玉ねぎ もずく 果物			しらす ほうれん草 冬瓜
2	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 豆腐 果物			ツナ わかめ じゃが芋
3	文化の日(公休日)			
木				
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
5	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			南瓜 豆乳
7	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 果物			さつまいも りんご
8	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
9	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青さのり
10	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 小松菜 大根 さつまいも 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 人参
11	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 さつまいも キャベツ 果物			さけ わかめ 白菜
12	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚のと人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	南瓜とバナナ豆乳煮
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 果物			南瓜 バナナ 豆乳
14	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			しらす キャベツ 南瓜
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 しらす ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	お弁当会			野菜おじや
水				鶏ミンチ あおさ キャベツ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



11月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 野菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 野菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			ささみ 人参 ブロッコリー
19	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 野菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 野菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 ブロッコリー
21	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ ジャが芋 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
22	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 野菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 野菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 しらす ブロッコリー ジャが芋 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
23	勤労感謝の日(公休日)			
水				
24	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりのつぶし煮 野菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの柔らか煮 野菜のすまし汁 果物	りんご煮
木	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ トマト きゅうり ほうれん草 果物			りんご さつま芋
25	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつま芋のオレンジ煮
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			さつま芋 オレンジ
26	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋の豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 果物			さつま芋 豆乳
28	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とりんご煮
月	(主な材料)米 ささみ レタス 人参 玉ねぎ わかめ 果物			南瓜 りんご
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
30	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のどろどろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のどろどろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	バナナとりんご煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 ジャが芋 果物			バナナ りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

与え方にひと工夫

柔らかい物はかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょ。スティック状のものを活用し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリバリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

- 12~18か月頃の離乳食(完了期)
- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
 - 味 薄味を心がけましょう。
 - 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さになります。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
 - 回数 朝、昼、夕、おやつで4回で量をとりませう。
 - 与え方 大人といっしょに食べませう。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせませう。