



柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。ご入園おめでとうございます。旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合った食育の計画をしていきたいと思えます。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



5～6か月頃の離乳食(初期)

●食材

おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。

新鮮なもの、旬のものを選びましょう。

●味

味つけはせずに、素材の味だけにします。

●形状

ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。

●量

1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。

●与え方

大人が抱きながら与えます。



7～8か月頃の離乳食(中期)

●食材

食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

●味

しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。

●形状

舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。

●量

一日2回食。

●与え方

いすに座らせて、大人が食べさせます。



9～11か月頃の離乳食(後期)

●食材

ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。

●量

一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。

●与え方

自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



食事前後は 手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



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します。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。

●量

朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとります。

●与え方

大人といっしょに食べます。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す。

