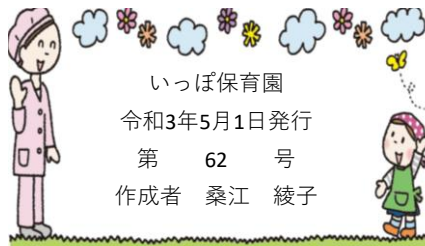




食育だより



いっば保育園
令和3年5月1日発行
第 62 号
作成者 桑江 綾子

慣れる保育後、お休みになってしまいましたが、子どもたちは少しずつ新しい環境に慣れ、保育者とあそぶ姿が見られます。給食も安心できる保護者の皆さんと食べることから始まり、保育者の介助でも食べる量が増えました。

また、厨房の中が気になるようで、保育者に抱っこされ覗いてはじっと見ています。



スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。

離乳食を与えるときは

赤ちゃんの様子を見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっばい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

5大アレルゲン ① 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

給食では、いろいろな行事食を通して、日本の伝統文化、沖縄の食文化を子どもたちに伝えていければと思っています。