

# 平成 28 年 5 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。  
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！  
食事はおいしく楽しくたべましょう



## ★離乳時期の栄養は離乳食？

生後 9 か月 くらいまで	栄養の主 <b>乳 汁</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 離乳食は全量食べる必要はありません。</li> <li>・ 「もぐもぐごっくん」の練習をしっかりとさせましょう。</li> <li>・ 食後、乳汁をたっぷりあげましょう。</li> </ul>
生後 10 か月 以降	栄養の主 <b>離乳食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーなども少しとりいれましょう。</li> <li>・ 食後のミルクは徐々に飲まなくなります。</li> </ul>

### 離乳食の基本

赤ちゃんは母乳や育児用ミルクを飲んで成長します。成長に伴い乳汁で不足してくるエネルギーや栄養素を食べ物からとるようになります。乳汁から幼児食に移行するこの過程が「離乳」です。赤ちゃんの様子をみながら、少しずつ食べ物のかたさと量、種類を増やしていきましょう。赤ちゃんの食べる力、食欲を育てて食事のリズムを身につけ、食べる楽しさの経験も増やしていきます。

### 離乳食の期間

生後 6 か月頃から始めて、18 か月頃に完了できるように進めます。なぜ遅く始まり、遅く終わるのか？これは赤ちゃんの舌の発達（ベロの動き）に応じて大きさやかたさを変えていくのが、「モグモグ」「ゴックン」がきちんとできるとの目安があります。



### 完了の目安

- ・ 歯ぐきでじょうずに「パクパク」かんで食べられるようになること
- ・ 朝は乳汁からではなく、固形食から食べられるようになること

### 調味料

離乳の開始では調味料は必要ありません。  
8, 9 か月以降で食塩、砂糖などの調味料を使用する場合はそれぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理します。

### 楽しく、疲れないように

初めての離乳食はお母さんがつい肩に力が入りがちです。疲れたり、忙しいこともありますのでそんな時は、できあいの離乳食を使用するのもよいでしょう。  
また、赤ちゃんが嫌がる時は無理強いしないで、家族と一緒に楽しくおいしく食事ができるように心がけましょう。

### 衛生面のポイント

- ・ 調理の前に手洗いをしましょう。
- ・ 食品は必ず加熱しましょう。
- ・ 食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう。

## ★4月のリクエストメニューはこんなでした！！

ふりかけごはん ミートローフ  
豆腐の味噌汁 青菜の磯和え  
いちご プチトマト

メニューは職員が考えました。  
彩りもきれいで、子ども達はおいしいとおかわりもしていました。  
5月からは子ども達のリクエストメニューとなります。

