



令和5年2月号
くもぎ保育園

昔も今も子どもは風の子ではありますが、その一方でインフルエンザや風邪などで体調を崩している子どもが増えています。疲れがたまっていたり、生活リズムが乱れたりするときは抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなります。手洗いうがいをし、こまめに水分補給をしましょう。



離乳食後期の離乳食と授乳のバランス

栄養の60～70%を離乳食からとります。
 栄養の多くを離乳食からとるようになるため、栄養バランスに気を配って、行きましょう。とはいっても1週間単位で栄養素と食材に偏りがなければOKです。
 鉄分が不足しやすくなるので鉄分を多く含むレバーやほうれん草、大豆製品、まぐろ、牛肉などを積極的に取り入れると良いと思います。

9～11カ月頃のスケジュール

7時 起床
 7時半 離乳食① + 授乳①
 10時 昼寝
 12時 離乳食② + 授乳②
 15時 昼寝
 18時 離乳食③ + 授乳③
 20時 就寝
 22時 授乳④

1才～1才6カ月頃のスケジュール

7時 起床
 7時半 離乳食① + (授乳①)
 10時 必要なら補食
 12時 離乳食② + (授乳②)
 13時 昼寝
 15時 必要なら補食
 18時 離乳食③ + (授乳③)

オススメレシピ

納豆つくね

材料
 ひき割り納豆……小さじ1と1/2
 キャベツ……葉先1/3枚
 ゴボウ……すりおろし小さじ1
 鶏ひき肉……小さじ2
 小麦粉……大さじ1
 粉ミルク(溶いたもの)……大さじ1

材料を全部混ぜて小さい小判型にしてフライパンで焼いたら完成です！

たくさん作って冷凍しておくのも良いですよ♡



小松菜とお麩のごま和え

材料
 麩(もどしたもの)
 A だし汁……小さじ1
 すりごま……少々
 しょうゆ……数滴

麩はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
 小松菜は柔らかく茹でて5mm四方に切る。
 ボウルでAを混ぜ合わせ、和える。



こんな風にゆっくり大きくなるにつれてミルク、母乳から離乳食に移行していきます。離乳食だけでは、栄養に偏りがでてしまいがちなので、母乳やミルクを離乳食後に飲ませてあげると良いと思います。