



令和5年3月号  
くもぎ保育園

今年度も残りわずかとなりました。泣いたり笑ったり、ミルクが上手に飲めるようになったり、離乳食も上手に食べられるようになったり…いろいろな姿が思い出されます。どれもすてきな思い出です。

### 鼻水 鼻づまり

最近暖かかったり、寒かったりで体調不良の子どもさんが多く見られます。特に、鼻水が出ている子が多い印象なので、今回は鼻の通りを良くするのにオススメな離乳食を紹介します！！

鼻の通りをよくするためには、温かいメニューがオススメです。また、とろとろの状態にすると食べやすくなるので、軟らかく煮込んだりとろみをつけてあげたりと、ちょっとした工夫で赤ちゃんの食欲が増すこともあります。

鼻水が出ているときは粘膜が弱っているので、ビタミンAやビタミンCを摂って抵抗力をつけます。にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなどの緑黄色野菜やオレンジなどの果物がオススメです☆

### ほうれん草の白和え

#### 材料

ほうれんそう…大さじ1  
豆腐…小さじ1

#### 作り方

- ① ほうれんそうを茹でて刻む。
- ② 豆腐を茹でて潰す。
- ③ ほうれんそうと豆腐を混ぜて完成。

### かぼちゃサラダ

#### 材料

かぼちゃ…大さじ2  
ブロッコリー…大さじ1  
にんじん…大さじ1  
プレーンヨーグルト…小さじ1

#### 作り方

- ① かぼちゃを茹でて潰す。
- ② ブロッコリー、にんじんを茹でてみじん切りにする。
- ③ ①と②をプレーンヨーグルトで和えて完成。

## こんなときどうする！？気がかりQ&A

Q. 今まで食べていた食材を、急に嫌がるようになったりしていませんか？

A. 離乳食に慣れ、飽きてきたのかもしれませんが。味付けや調理法を変えてみましょう。9ヵ月～11ヵ月頃になると食べ物の好みができます。また、同じ食材を同じ調理法や味付けにしていると飽きてくることも。

嫌いなのだと決めつけず、数日後に調理法や味付けを変えて、しっかりかめるように、かみごたえがあってモグモグできるメニューを用意しましょう。

しっかりモグモグできるものをメニューに加えると、ゆっくり食べられるし満足感も得られます。柔らかくゆでた野菜スティック、お焼き、パンの耳を軽くトーストしたものなどがおすすめです。

Q. 早食いで量もよく食べます。ゆっくり食べてほしいのですが…

A. 栄養バランスは1回の食事ごとではなく、1週間単位で考えてバランスを取りましょう。

食べむらはこの時期にはよくあること。1回の食事の量で考えず、1週間単位で食べた量や食材を判断するようにしましょう。(栄養が偏るのでは)と心配するママもいますが、赤ちゃんの体重が順調に増えていて、機嫌がいいなら、まず問題はないでしょう。

Q. 食べたい食べなかったり、日によってむらがあります。

## 最近の様子



上手につかんでモグモグしています。

