



令和5年5月号
くもぎ保育園

暑からず、寒からず、過ごしやすい季節となりました。楽しみにしていたゴールデンウィークも、あっという間に終わりましたね。皆さんはいかががお過ごしでしたか。ひよこ組のお友だちは少しずつ保育園になれてきて、良く食べてくれるようになりましたよ。

この調子でたくさん食べて、元気にすくすく育ってくれることを願っています。

離乳食は、食事に慣れるための練習です

母乳やミルクから固形の食事へ移る過程を「離乳」といいます。この間の赤ちゃん用の食べ物を「離乳食」といいます。約1年にわたり、赤ちゃんの発育・発達に合わせて作る食事が「離乳食」です。



7～8ヶ月頃
(モグモグ期)

やわらかいつぶ状のものを、舌でつぶせるようになります。1日2回食にして食事のリズムを作ったりいろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食材の種類を増やしたりすることも大切です。かたさの目安は、豆腐です。



9～11ヶ月頃
(カミカミ期)

歯ぐきでつぶせるかたさのものが食べられるようになります。この時期は、自分で食べたいという欲求が湧いてきます。手づかみで食べられるようなものを用意してあげると自ら手にとって口へ運ぶようになります。かたさの目安は、バナナです。



12～18ヶ月頃
(パクパク期)

歯茎でかめるかたさのもの、1cm角くらい、または5～8mm厚さの輪切りにし、歯茎でかめる硬さ（煮込みハンバーグくらい）にする。

お母さんやお父さんと一緒に食事をする機会を作りましょう。大人の献立の中から薄味で柔らかい物なら食べられるようになるので、同じ食べ物を食べて、美味しさを共有しましょう。

歯も生えてきていろいろ食べれる様になってくる頃ですが、幼児期に経験する味、食感は将来の食の好みを決めると言われています。

濃い味や脂の味に慣れてしまうとそれが基準となり、生活習慣病に繋がります。

楽しい食事の様子



先日は離乳食参観ありがとうございました。皆さんと家庭でのごはんの様子や、保育園での離乳食の形態など、確認でき助かりました。また、何かありましたら声をかけて下さい😊



笑顔で上手に食べれるようになりましたよ♡
また、ご都合の良いときに給食食べに来て下さい☆