

りにゅうしょくだより

令和5年6月号
くもぎ保育園

梅雨入りし、毎日ジメジメと蒸し暑い日が続いています。この時期は食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。水分補給をしっかりと、体調に気をつけてあげてくださいね

今月号では、保育園で提供している離乳食を紹介します。完了食から中期食までの違いや量など、確認してみてください。

こんな時はどうしたら良いかなあ、など悩みの多い離乳食期です。子どもたちの食べる様子を見て、勝手に気がかりQ&Aを載せてみます。

Q. 口に入れたものを出して、また食べたり、投げたり、捨てたりします。

A. 少しずつ記憶力がついてきた証拠です。わがままや遊びではないので心配いりません。自分で興味を持って食べるようになると、初めての食材や味付け、苦手なものをペーっと出すこともあります。何度も繰り返すようでしたら、30分くらいで切り上げましょう。

Q. 好きなものばかり食べ、特に新しい味のものは食べません。

A. 好きなものばかり食べるのは、自己主張ができるようになった成長のあかしです。だんだんに新しい食べ物にも興味を持つようになるでしょうから、心配しなくても大丈夫です。ただ、嫌いだから食べない、と決めつけず、食卓には出しておきましょう！ 盛り付けや切り方が替わるだけで興味をしめすこともあります。

Q. 手づかみで食べたがり、食べこぼしですごく汚れます。

A. この時期は、自分で食べるんだ！の意欲を育てる時期です。お母さんは、手伝い過ぎないように心がけ、ある程度の食べこぼしは大目に見て。手づかみで食べやすいメニューにするなどしましょう。

給食の紹介

完了食⇒移行期食⇒中期食

※同じ食材を使って子どもたちが食べやすいように作っています。

