りにゅうしょくだより

令和５年８月号
くもぎ保育園

夏の日ざしが残る日が続いています。暑かったり、涼しかったりで体調を崩しやすい時期ですが、ひよこ組のお友だちは、今日も元気に過ごしています。
ひよこ組の離乳食も、保育園の畑で採れた夏野菜を使って作っています。栄養たっぷりの旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

旬の食材を味わいましょう

“旬”の食材は栄養価が高く、おいしさも格別です。最近では、ハウス栽培や養殖などにより1年を通じて店頭に並ぶ食材が増えましたが、本来の収穫時季にとれたものを食べることは、体の調子を整えるためにも大切なことです。
夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴です。

夏が旬の食材

離乳食でも、採れたてトマトなどを湯むきしてスープに入れたりしてたべてます。

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、ししとう、おくら、とうもろこし、ゴーヤ、えだまめ、いんげん、とうがん、スイカ、ナシ、ブドウ、イワシ、アナゴ、スズキなど...

９ヶ月～11ヶ月の離乳食の進め方

離乳食はこの時期頃から1日3回に。
食材の固さの目安は完熟バナナくらいです。大きさは3㎜角くらいの大きさが良いです。
口をあまり動かさず、食べ物を丸呑みしているときは、中期食のサイズに戻しましょう！
口を左右に動かすようになって来たら、ステップアップの目安です。
離乳食はその子その子のペースがあるので、無理なく進めていきましょう。

新しく食べれる様になる食材、調味料、料理方法

食材　…　牛肉、あじ、いわしなどの青魚
調味料　…　しょうゆ、塩、みそ、酢、マヨネーズ
素材のあじを活かしながら、少量ずつ使い、味に変化をつけてあげると良いと思います。
料理方法　…　茹でる、煮る、蒸す、に加えて、炒める、焼く、揚げるなどの調理法が出来るようになります。

12ヶ月～の移行期の進め方

栄養をとる意味での授乳は必要ではなくなり、形があるものも食べられるようになっていく時期です。
つい大人と同じものを食べさせてしまいがちですが、味付けは薄く、かたさはやわらかく、サイズは小さくを心がけましょう。

12ヶ月～の補食について

12ヶ月を過ぎたら、保育園でも10時と15時におやつの時間がはじまります。
栄養の大部分を離乳食から摂りますが、まだ胃が小さく1食で食べられる量に限りがあるため、おやつで補っています。
この時期のおやつは、第4の食事と捉えて、あげていきましょう。