



りにゅうしょくだより

令和6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。

疲れが溜まっていたり、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。

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、味つけは薄く、固さはやわらかく、サイズは小さくを心がけましょう。

脂質は少量の抑える

未発達な赤ちゃんの胃腸にとって、最も消化しにくいのが脂質。離乳食には最初は油を使わず、生後9～11ヶ月頃から少しずつ使います。調理に使う油だけでなく、脂質の多い食材やパン、加工食品に含まれる油脂にも注意しましょう。

ただし、成長に必要な栄養素でもあるので、食品からとれる脂質を中心に適切な量を与えてあげましょう。

タンパク質の取り過ぎには気をつけて

赤ちゃんは、タンパク質を分解する消化吸収機能が未発達です。十分に消化できていないタンパク質が血中に入ると異物とみなされ、食物アレルギーの原因になってしまいます。またタンパク質を取り過ぎると肝臓にも負担をかけます。

ただ成長に欠かせない栄養素でもあるのでむやみに減らさず適切な量を食べさせましょう。

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がやすくなります。

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😊