



令和6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てきたり、離乳食も移行期に入りました。  
りす組に向けて、おやつもみんな一緒に食べています。  
食事でも自分でつまんで食べられるようにコロコロにしたり、スティックにしたりして、練習をしていますよ。

### 1歳児簡単朝食メニュー

朝のいそがし時間に簡単なレシピです！  
参考にしてみてくださいね♡

#### レンチン バナナ蒸しパン

##### 材料

- ホットケーキミックス...100g
- きび砂糖...大さじ2
- 無調整豆乳...80cc
- 油...大さじ1
- バナナ...半分

##### 作り方

- バナナを潰しておく
- ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱。  
(600w・3分くらい)
- 耐熱容器から出し、冷ます。  
食べやすい大きさに切る。

#### ロールパンのピザ

##### 材料

- ロールパン...2/3個
- トマト...1/4個
- とろけるチーズ...少々

##### 作り方

- ロールパンは5mm厚さに切る。
- トマトは皮を湯むきし、種を取り除いて5mm角に切る。
- ①に②、とろけるチーズをのせトースターでチーズが溶けるまで焼く。半分に切る。

## こんなとき、どうする？気がかりQ & A

**Q、食べたい食べなかったり、日によってむらがあります。**

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週間で食べた量、食材を判断するようにしましょう。

**Q、3回食ですが、特に朝の離乳食を食べません。**

朝起きてすぐはあまり食べられない赤ちゃんもいます。  
早めに起こして、少し時間をおいて離乳食をあげましょう。  
また、夜中の授乳が原因で空腹でないことも。夜中の授乳は湯冷ましを飲ませるなど工夫してみてください。

**Q、1歳を過ぎたのに、少食であまりたべません。**

空腹でないのかもしれませんが。食事と食事の間に外遊びなどでたくさん体を動かして、お腹がすく生活リズムを作って行きましょう。  
また、授乳でお腹がいっぱいになっている場合は授乳量を減らしていくと食べる量が増えるでしょう。

## 最近の様子

みんなと一緒におやつも食べています♡

全員が移行期以上になったので楽しくわいわい給食の時間が過ぎていきますよ！！

