



令和6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。ひよこ組のお友だちは少しずつ保育園になれてきて、毎日、保育園の色々なところを探索して楽しんでいます(^o^)! ご飯もたくさん食べてくれて、作るのが楽しみな毎日です。

みんなが食べている給食から
取り分けて離乳食を作っています♡



この日のメニューは

- ・アジの蒲焼き丼・豆腐とえのきのすまし汁
- ・じゃが芋のカレー煮でした。

この中から倫くんや日向太くんが食べられる食材を選んだり違う食材に替えて離乳食は・・・

- ・鯛とほうれん草の三色丼
- ・豆腐のすまし汁
- ・じゃが芋の煮物

へと変身しました☆ 離乳食を作るとなると大変ですが、家族の食事を味つけ前に取って作ると少し手間が省けるかもしれませんね♡



中期食(5倍粥)
後期食よりは薄味で、煮物も1cm角に切っています。



後期食(軟飯)
自分の口に合うようにかじり取って食べるために野菜は大きい子達と同じ大きさにしています。

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よう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



小さくちぎって
食べるのが
得意だよ♡



ぱくっ!
お野菜が大好き
だよ!



先生と一緒に
お椀を持って
飲む練習!!



食べる事が大好き♡
いつもニコニコで食
べてれています。