

りにゅうしょくだより

令和6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下さいね。

いつも冷たい物ばかりだと、お腹をこわす原因になります。適度に冷たい物、寝る前の水分補給、枕元にマグマグなどを置いて寝るなど、脱水には気をつけましょう！

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

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みて。手づかみで食べやすいメニューにするなどしましょう。無理に食べつかみ

最近の様子



友だちも増えて4人で楽しくたべています♪

9～11カ月頃のスケジュール

7時	起床
7時半	離乳食① + 授乳①
10時	昼寝
12時	離乳食② + 授乳②
15時	昼寝
18時	離乳食③ + 授乳③
20時	就寝
22時	授乳④

1才～1才6カ月頃のスケジュール

7時	起床
7時半	離乳食① + (授乳①)
10時	必要なら補食
12時	離乳食② + (授乳②)
13時	昼寝
15時	必要なら補食
18時	離乳食③ + (授乳③)
20時	就寝

幼児期に生活リズムを整えてあげると、起床→朝ごはん→排便→笑顔で保育園♪とスムーズに行くのではないのでしょうか。