りにゅうしょくだより

令和７年７月号
くもぎ保育園

　夏の日ざしがギラギラと照りつける日が続いていますが、今日も元気に遊んでいます。二人ともとても上手に離乳食を食べてくれています。なので、来月に向けてステップアップできるよう食事形態を少しずつ変えていっています。

水分補給をしっかりしましょう！

　赤ちゃんも大人と同じように、暑いときには冷たいものが飲みたくなります しかし、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。適度に冷たいものをあげて、赤ちゃんの体温調節の手助けをしてあげて下さいね♪

１日３食＋補食が必要になります。

　１才～１才６ヶ月ごろになると、朝、昼、晩、の３回食になりますが、この時期になると卒乳もむかえ、栄養のすべてを離乳食からとるようになります。栄養や食材の偏りがないよう気を配ることが大切です。栄養のバランスは１週間程度の単位で考えればOK！です。

　今週はたんぱく質が多かったなあ、来週はビタミン類、多めにしよう！くらいで、大丈夫です。一度に食べられる量が少ないので補食は必要です。10時と15時の２回、おやつにしても、不足しやすいカルシウムや鉄分を含むものを選ぶと良いと思います。

食事の様子

先日様子を観に食事タイムにおじゃましたところ、、なんと上手にコップ飲みを披露してくれました♡

先生にすくってもらい、そのスプーンを口に持っていけるようになりました。上手にパク♪