

9月号



ゆっくり ゆっくり

今年の夏も長雨に猛暑と気候の変動も大きかったですね。保育園の子どもたちも涼しい時間を外で過ごしながら水遊びや虫探しを楽しんでいます。又、畑の野菜も大きくなり 自分にちが育てて味を堪能しています。作物は、私たちの身体と同じ様に生きています。毎年、気候や年のかけ方などで出来も変わる事も関わりの中で学んでいる子どもたちです。

最近の子どもたちの様子を見ると「食入の意欲が薄い」「偏食」「遊び食べ」「かめない・飲みこめない」などの子が増えている様に思います。乳幼児期は、心身共に成長の著しい大切な時期です。生活リズムと共に大人がしっかり向き合って成長のお手伝いをしていきましょう。

何を食べるか？
誰と食べるか？
どのように食べるか？

食事は 子どもの五感を育てるのにつけて!!
(味覚・視覚・聴覚・触覚・臭覚)



大きき人と向き合っ
食べよう!!

食べ具合で
体調もわかる。
又、先ず自然と
身につくね!

食べることは
楽しい事!!

小言は最少限で...
楽しい雰囲気は最高の
おかけになります。



素材の味を大切に!!

薄味にする事で味覚が
しっかり育ちます。

お腹が空いた時は、ジュースや
お菓子ではなく、おにぎりや
小魚・野菜スティックなど工夫してみよう!

早くに濃い味慣れるとそのものの味が苦手になってしまうかも。



手づかみ食べは
とっても大切

口の量を自分で感じられ、前歯と舌と
奥歯をきちんと使う練習となります。

離乳食後期になり自分で食べたいという
手に持てる物を用意してみよう。

汚れるからというも大人が食べさせるのではなく

「食べたい」という意欲を育てましょう。

“離乳食って何?”

離乳食とは、母乳やミルク以外の食品から栄養を摂り、幼児食へと移行する過程の食事のことです。

厚生労働省から、「授乳・離乳の支援ガイド」が出ていますが、1人1人発達や生活リズムが違うので、個々の赤ちゃんの様子を見ながら進めることが大切です。

「始めたら戻れない」と思ってしまうからですが、途中で戻ってもいいので、ゆっくりと「食べる」練習をしていきましょう。

離乳食全体の流れ

	離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)
口唇の動き	口をとじて飲む 口角は動かない	口角が左右にひかれる 	咀嚼している側の口角がひかれる
舌の動き	 前後に動く	 上下に動く	 左右に動く
離乳食	初期食 タラタラペースト状 ↓ ドロドロジャム状	中期食 舌で押しつぶせる豆腐くらいの柔らかさ、トロミやソースが必要。	後期食 歯茎でつぶせる軟固形、ひと口大の大きさを。

唇・舌の動きと離乳食
(山崎祥子『じょうずに食べる一食べさせる』芽ばえ社刊より)

お知らせ

毎年行なっていた離乳食講習会や地域のちとの交流をコロナウイルス流行の為、現在休止とさせていただきます。様々なパターンを模索しておりますが、密着が避けられない保育園という場所では難しいのが現状です。

電話や個別でのご相談は受け付けております。又、離乳食の相談なども栄養士と一緒に出来るので、お気軽にご連絡下さい!!

04-2946-3310

