



あさか食育だより



© 朝霞市キャラクターぽぼたん
平成31年4月
たんぽぽ組

ご入園おめでとうございます

やわらかな春の陽射しの中、新年度がスタートしました。入園の喜びの中にも不安や戸惑いがある季節ですが、たくさんのお友達との時間や、みんなで食べる給食など、楽しい出来事がたくさん待っています。新しい環境で食欲が落ちることがあるかもしれませんが、無理せず、ゆったりとした気持ちで離乳食を進めていきましょう。

モグモグ期(7、8か月頃)

- ★口をモグモグさせて、舌と上あごでつぶすような感じで食べられるようになります。
- ★舌でつぶせるかたさ(目安は豆腐のかたさ)に調理してあげましょう。
- ★食品の幅を広げ、この時期にいろいろな味を体験させてあげましょう。
- ★形の小さすぎるものばかり食べさせると、丸呑みする原因にもなります。十分にやわらかく煮ると自分の舌でつぶせるのである程度の形は残しましょう。

カミカミ期(9～11か月頃)


- ★手づかみ食で、自分で食べる大切な時期です。メニューにも手づかみしやすい大きさや、スティック状のものを取り入れてみましょう。
- ★自分でやりたいという気持ちを大切に、見守っていきましょう。食べにくいものは、大人が介助してあげましょう。
- ★離乳食を食べる量、好み、食べ方には個人差があります。特に初めて口にするものや食べ慣れないものは、なかなか思うように食べてくれませんが、繰り返し食卓に並べることに意義があります。一度食べなかったからといって、嫌いだと決めつけないであげましょう。

朝ごはんを食べて登園しましょう!

～大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムから～

9か月頃になると、食事は1日3回食になります。特に、保育園に通う子ども達は、食事の時間が決まっています。これまで、大人の生活リズムで過ごしてきたお子さんには、生活リズムをしっかりとつけてあげましょう。

必ず朝ごはん(離乳食)を食べてから登園するようにしましょう!



保育園で
「はじめてたべること」
を避けましょう!

食物アレルギーの有無を確認するためにも、食べたことのない食品は保育園で食べる前にご家庭で食べるようお願いいたします。

※アレルギーが疑われる場合は、必ず医師に相談してください。

