



# パクパクだより



明照保育園

秋風が気持ちよい季節となりました。読書の秋・・・スポーツの秋・・・実りの秋・・・。

この時期は果物などおいしい食べ物がたくさんあります。おいしい食べ物を求めて、ドライブなどのお出かけも楽しいですね。ご家族やお友達と、いろいろな秋を楽しんでください。

## 離乳食について

生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳や育児用ミルクで栄養をとり、成長します。成長とともに、母乳や育児用ミルクだけでは栄養が不足するため、ほかの食べ物から栄養をとる必要があります。しかし、赤ちゃんは最初から大人と同じものを食べることはできません。固形物を噛み、飲み込む機能や消化機能が未発達なため、赤ちゃんに合った食事が重要です。母乳や育児用ミルクから幼児食へ移行する間の食事、それが「離乳食」です。首がすわり、腰がしっかりする頃、食べ物に興味を持ち始めたら離乳食をスタートする時期です。赤ちゃんの様子を見ながら、食事の回数を増やしたり、調理形態を変えながら、離乳食の完了に向けて少しずつ進めます。

今月のパクパクだよりは、月齢に合った離乳食の調理形態や食べ方の目安をお伝えします。離乳食の進め方はひとりひとり異なります。月齢によって、与える食材等の目安はあっても、そのとおりにいかないことのほうが多いです。あくまで目安となりますが、参考にしてください。

	離乳の開始	→		離乳の完了
月齢	生後5.6ヶ月頃	生後7.8ヶ月頃	生後9ヶ月から11ヶ月頃	生後12ヶ月から18ヶ月頃
目標	口に入れたものをゴックンと飲み込めるようになること	口をしっかり閉じて、モグモグと食べるようになること	あごをよく動かし、上下の歯ぐきでカミカミして食べるようになること	栄養のほとんどを離乳食からとるようになること
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
食べ方の目安	●1日1回1さじずつ始める。	●1日2回食	●1日3回食	●1日3回食
	母乳やミルクは飲みたいだけ与える	いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく	家族一緒に楽しい食卓体験を積み重ねる	自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める



離乳食は、赤ちゃんがよく食べてくれるとうれしいですが、なかなか食べてくれないと保護者の方は不安になることもあるのではないのでしょうか。私も初めての離乳食のときはこれでいいのかな？と不安を持ちながら過ごしていました。焦らず、でも少しずつ前に進めてあげたいですね。

豊橋市役所保育課 松井

### ふんわりかぼちゃ

《4人分の分量》

かぼちゃ	80g
練乳	40g
牛乳	28g
さとう	16g
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	4g
バター	8g

※保育園の幼児の分量です。

- かぼちゃは茹でてつぶしておく
- 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ふるった粉類にさとう、牛乳、練乳を加えて混ぜ、溶かしたバター、かぼちゃを加える。
- クッキングペーパーを敷いたバットに流し込み蒸す。