パクパクだより

2017 5月

明照保育園

山々は新緑で覆われ、青空を気持ちよさそうに泳ぐこいのぼりの姿も見られる季節となりました。今月は大型連休もあり、お出かけを予定されているご家庭もあるのではないでしょうか。

新しい生活が始まり１か月が過ぎました。お子さんのご様子はいかがですか？生活に少し慣れてきた頃かとは思いますが、疲れが出る時期でもあると思います。お出かけでリフレッシュしたり、ゆっくりと身体を休めたりして、心身の疲れを取れるといいですね。

『離乳食』

赤ちゃんは、成長とともに、母乳や育児用ミルクだけでは栄養が足らなくなるため、ほかの食べ物から栄養をとる必要があります。しかし、赤ちゃんは固形物を噛み、飲み込む機能や消化機能が未発達なため、食べ物を噛んで飲み込む練習が必要です。母乳や育児用ミルクから幼児食へ移行する間の食事が【離乳食】です。離乳食は、ゴックン期（生後５・６か月頃）、モグモグ期（生後７・８か月頃）、カミカミ期（生後９か月から１１か月頃）、パクパク期（１２か月から１８か月頃）と大きく４つの段階に分けられ、成長に応じてステップアップしていきます。今月のパクパクだよりでは、生後７・８か月頃の離乳食「モグモグ期」についてお伝えいたします。

モグモグ期の目標

モグモグ期は、豆腐くらいの固さのものを、舌でつぶして食べられるようになることを目標とします。１日に必要な栄養の４割程度を１日２回の離乳食で摂取します。まだまだ母乳やミルクで栄養をとる

１回の目安量

【おかゆ】 ７分粥 50～80ｇ	【以下のいずれかひとつ】 卵黄（茹で卵の卵黄のみ）１個 豆腐　３０ｇ 納豆　３０ｇ 乳製品（プレーンヨーグルトなど）50～70ｇ 魚（白身魚）　10～15ｇ 肉（鶏ささみ・鶏胸肉など）　10～15ｇ
【野菜・果物】 20～30ｇ	

食材は３mm角程度に切り、薄味で柔らかく仕上げてあげましょう。味付けはだし汁を上手に活用すれば、調味料はなし。もし

カミカミ期へステップアップ

上手にモグモグできるようになったら、カミカミ期へ移行します。この時期、離乳食を丸飲みしてしまう子もいます。原因は様々ですが、食材の固さが原因になることもあります。移行の目安はモグモグ期を開始し２か月ほど経った頃ですが、