



パクパクだより



2017
9月
明照保育園

残暑が厳しい日々ですが、朝夕は過ごしやすくなり、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。楽しい夏の思い出はできましたか？秋も気候が穏やかで行楽に適した季節です。今からお出かけの計画を立てるのもよいですね。



「離乳食」



5月号のパクパクだよりで、生後7~8か月児の離乳食(モグモグ期)についてご紹介いたしました。モグモグ期の次のステップはカミカミ期です。カミカミ期は生後9~11か月児の離乳食です。月齢はあくまで目安なので、お子さんの様子をよく見て、上手にモグモグできるようになっていたら、少しずつ食材の大きさや硬さを変えてカミカミ期へ移行していくようにしましょう。カミカミ期の目標や1回の食事の目安量等をご紹介します。

カミカミ期の目標

カミカミ期は、バナナくらいの固さのものを、歯茎で噛みつぶして食べられるようになることを目標とします。食事の回数を1日2回食から3回食に増やし、少しずつ栄養を食事からとっていくようにします。食材の幅も広がりますが、初めて使用する食材はごく少量与えて様子をみましょう。母乳栄養の場合、鉄分不足が心配な時期となりますので、鉄分を多く含む食材(ほうれん草、小松菜、豆腐など)を取り入れるとよいでしょう。

1回の目安量

【おかゆ】

全粥90g

【以下のいずれかひとつ】

全卵 1/2個

豆腐 45g

納豆 30g

【野菜・果物】

30~40g

乳製品(プレーンヨーグルトなど)80g

魚 15g

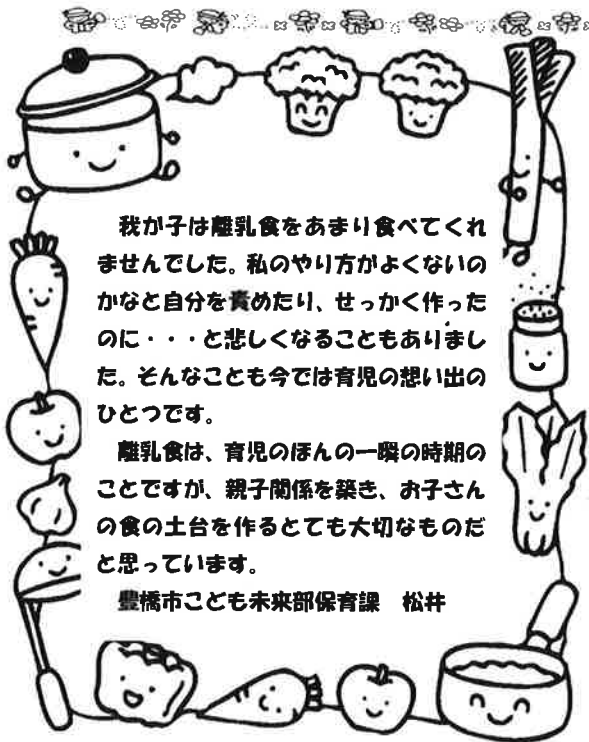
肉 15g

お粥は全粥から始め、慣れてきたら軟飯へと変えていきます。卵は三大アレルゲンのひとつです。初めて与えるときは、しっかり加熱したものをごく少量与えて様子をみましょう。魚は白身魚だけでなく赤身魚(マグロやカツオなど)へ種類を増やしてみましょう。肉は豚肉や牛肉の脂身の少ない赤身の部位を使ってみましょう。

取り分け離乳食

食事を作る際、調理の途中でお子さんの離乳食分の食材を取り分けると、離乳食作りの負担が軽くなります。

例えば、肉じゃが(肉はひき肉を使用)を作る際、材料を軟らかく煮て、しょうゆを少々加え、そのタイミングでお子さんの離乳食分を取り、食べやすい大きさに切ります。残りの肉じゃがに再度味付けをすることで、家族の食事と離乳食ができあがります。



給食献立紹介「りんごドーナツ」

《4人分の分量と切り方》

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	12g
りんご	60g
卵	40g
水	適量
揚げ油	

※幼児のおやつ分量です。

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、を混ぜ合わせ、卵を加える。
2. 角切りにしたりんごを加える。
3. 生地が硬いようであれば、水適量を加える。
4. 160℃くらいの油にスプーン等を使って落とし、揚げる。

※給食ではアレルギー児に配慮し、水分は水を使用していますが、水を牛乳や豆乳に変えてもおいしく仕上がります。

豊橋市こども未来部保育課 松井