



パクパクだより



2007年

11月

今月は七五三があります。行なう年齢は、地域によって異なりますが、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳で行なうのが一般的です。

昔は、子どもが病気にかかりやすく、また死亡率も高かったため、今以上に子どもの成長を祝い、喜ぶ行事を大切にしてきたのかもしれない。今は、昔に比べ楽しみごとが増え、また医療技術も発達したこともあり、古来からある行事、風習が軽視される傾向にあります。子どもが健やかに成長することを願い、また家族で喜ぶ風習は、これからも大切にしていきたいものです。

明照保育園



個人差があるのは当たり前！日によっても食べたり食べなかりたりします。子どもなりの成長をしていれば大丈夫です！

離乳食の進め方

☆ 離乳食の進め方の目安 ☆ 『授乳・離乳の支援ガイド（厚生労働省）』より抜粋

今回は離乳食のお話です。

今年に入り、「授乳・離乳の支援ガイド」が厚生労働省より示されました。

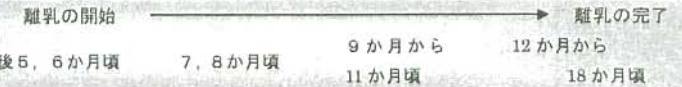
子どもが、ミルク等の乳汁栄養から普通の食事が食べられるようになるまでの期間に、どのような配慮が必要なのか？などが示されています。

今回示されたガイドで、強調されている点の一つに、『食事の目安量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。』ことがあります。

子どもの成長は、一人一人異なります。今回お示しする目安を参考にしながら、離乳食を通じて、お子さんに食べることの楽しさを体験させてあげてください。



〈食べ方の目安〉



○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。
○母乳やミルクは飲みただけ与える。

○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。
○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。

○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
○家族と一緒に楽しい食卓体験を。

○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。

〈食事の目安〉 調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)
	II	野菜・果物(g)
	III	魚(g)
		又は肉(g)
又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)		

なめらかにすりつぶした状態

つぶしが中から始める。すりつぶした野菜なども試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

舌でつぶせる固さ

全がゆ	50~80
20~30	
10~15	
10~15	
30~40	
卵黄 1~	
全卵 1/3	
50~70	

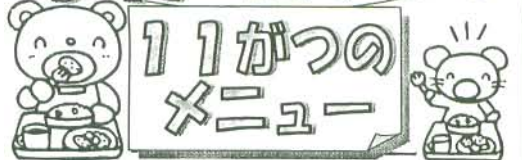
歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ	90
~軟飯	80
30~40	
15	
15	
45	
全卵 1/2	
80	

歯ぐきで噛める固さ

軟飯	90~
ご飯	80
40~50	
15~20	
15~20	
50~55	
全卵 1/2	
~2/3	
100	

親子で作ろう 手作りおやつ



11がつのメニュー

ごまみそだんご

材料（4人分）と作り方

白玉粉	100g
豆腐	100g
味噌	20g
※1 さとう	大さじ2
白ごま	小さじ1
すりごま(白)	大さじ1
水	適量

1. 手で白玉粉と豆腐を混ぜていく。豆腐の水分で足りない場合、ほんの少量ずつ水を加えてこねて、耳たぶくらいの柔らかさにする。（生地がゆるくなったら、白玉粉を少しずつ加えて調整する。）
2. 丸めて中央をくぼませ、茹でる。浮きあがってきたら、冷水にとる。
3. 調味料※1に水適量を加えて、火にかけてながら練り合わせ、ごま味噌を作る。茹でた団子にかけたら出来上がり！！