



きゅうしょくだより



R6年 9月号 あおぞら保育園

まだまだ暑い日が続きますが、そろそろ秋の訪れを感じるようになるのではないのでしょうか。旧暦の8月15日は「仲秋の名月」。澄みきっていて、満月が一番美しく見えると言われていいます。今年の十五夜は、9月17日です。お団子やススキ、秋の野菜や果物（さつま芋・梨・ぶどう）などを窓辺やベランダに飾って、お月見を楽しみましょう。

離乳食のポイント ～吸い食べ、チュチュ食べにならないために～

子どもの成長は早いもので、入園当初はまだミルクしか飲んでいなかった子も、今では細かく刻んだ中期食を食べられるようになりました。大事な時期だからこそ、丁寧な食事作りを心がけたいものです。中期に覚える舌の使い方をうまく使いこなせないと、口に入ったものを上手に舌で混ぜられず水分だけ吸い取ってしまうため、口の中で繊維物が残ってしまいます。吸い食べ、チュチュ食べにならないためのポイントを紹介するので、ぜひご家庭での離乳食作りに参考にしてください。

① 中期・・・食べさせるものをひとつの器に混ぜない

中期になると、舌を使ってつぶしたり混ぜたりできるようになります。

しかし、あらかじめ混ぜてあるものを与えると、そのような動きをする必要がなくなってしまいますので、ひとつの器に混ぜないほうが良いです。

② 後期・・・刻みすぎないように ♪ 歯茎で噛める固さに♪

後期になると、舌は前後、上下に加えて左右にも動くようになります。

カミカミの練習のためにも、みじん切りよりある程度形があるもののほうが良いです。

③ 加工食品はなるべく避けましょう ♪ 離乳食は手作り・うす味で♪

加工食品は均一にミキシングしたものです。加工食品は旨味がふんだんで、噛まなくてもおいしさが口中に広がります。手作り・うす味を心がけましょう。

④ 無理強いにはガマンして ♪ 楽しい食事で食べる意欲を育てましょう♪

「食べなさい」「早く食べて」と、口の中で処理できない食べものを無理強いすると、丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えさせることとなります。食べる意欲も失わせます。

楽しい食事で食べる意欲を育てましょう。



箸の言い伝え



箸は昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。

ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、箸を立てる」のです。

箸は大切な、料理を食べる道具です。