



くれよん もみじぐみ



少しずつですが、朝は涼しくなり秋が近づいてきているように感じます。最近のもみじ組の子ども達は食欲の秋も到来しており、給食のお皿を綺麗にしています。今月は、そんな子ども達が食べている離乳食についてお話をしたいと思います。

◆成長に合わせて、無理なく離乳食の形態を進めています。お家で

離乳食を進めていく目安として参考にさせていただけたらと思います。



後期食 (9ヶ月~11ヶ月頃)

この頃から3回食になります。

- ・奥の歯茎でつぶせる固さ、熟したバナナぐらいの固さ。
- ・5mm角ぐらいの大きさ。
- ・5倍粥を食べます。

【子どもの姿】

- ◎左右の歯茎ですりつぶせるようになりました。
- ◎食べ物に興味が出て、手で摘まんで食べたい意欲が出てきました。
- ◎口を閉じてモグモグして食べています。

完了食 (1歳~1歳6ヶ月頃)

3回食に加え、おやつで足りない栄養を採るようになります。離乳食でほとんどの栄養が採れるようになってきますのでミルクから牛乳に変わります。

- ・食材の固さは、スプーンや指で簡単につぶせる固さ。
- ・7~8mm角ぐらいの大きさ。(野菜は荒いみじん切りよりも少し大きいぐらい)

【子どもの姿】

- ◎舌が自由に動くようになります。舌で大きさや固さを見ながら上手に食べられるようになりました。
- ◎ほとんど手掴み食べがメインになりますが、汁椀やコップを持ち、飲むことに興味を持ち始めています。最初は一緒にコップを持つと自分で傾け飲もうと頑張っていますが、大人が手伝いながら飲んでいきます。



お伝えした形態を始める時期は、あくまでも目安なので園ではその子その子の発達を細かく見たうえで無理なく進めるようにしています。食事の時間が楽しいと感じられるように園では声掛けしながら取り組んでいます。