



もみじ くれよん



早いもので、入園してから1ヶ月が経ちましたね。4月の入園当初は初めての園での環境に慣れずに泣いていましたが徐々に慣れてきており、笑顔をいっぱい見せてくれたり、お喋りしてくれたりするようになりました。

保育園での生活の中で、食べて寝ることは健康を保つのに大事な時間になってきます。中でも食事は今まで、保護者の方から離れ食事をする経験はなかったと思うので子どもたちも不安だったと思いますが、入園から1ヶ月が経った今では、少しずつ食べられる量も増えてきています。今月はそんな食事の離乳食についてお話したいと思います。

食事形態の進め方

今、もみじ組のお友だちは、準備食、中期前半、中期後半を食べています。園での初期—中期—後期—完了期—移行期に進めるにあたり目安にしていることとお話していこうと思います。

《初期⇒中期へ》

スプーンから料理を取り込み、口を閉じて咀嚼できるようになったら少し形が残るぐらいの大きさ、舌や顎でつぶせるぐらいの硬さの中期に進めていきます。この頃から2回食になります。

《中期⇒後期》

食べられる量が増えてきて、咀嚼もしっかりとできるようになったら食材を角切りにし、歯茎でつぶせる硬さの後期に進めていきます。食事から栄養が取れるようになるのでミルクの量が少なくなってきます。この頃から3回食になり、大人と同じ時間帯で食べられるようになります。手掴みできる大きさや硬さになってくるので小皿を用意し、小皿から手掴みして口に入れて食べ進めていけるよう促していきます。

《後期⇒完了期》

この頃には歯が生えそろい、形ある食材を歯で噛むことが出来るようになります。園では完了食からパンを提供し、午後のおやつ時間は食事から補食（おやつ）になっていきます。おやつでは、フルーツヨーグルトやシュガーパンなどのおやつを提供しています。

《完了期⇒移行期》

完了食が安定してきたら、園では完了期から乳児食へ移行する期間に入ります。少しずつ大人の食べる硬さに近づけていきます。

ご家庭での食事の様子をお聞きし、相談しながらゆっくと子どもの様子も見て離乳食を進めていければと思っています。園では食べる時間を大切にしているからこそ、無理はせず子どもたちが楽しい時間と思えるように取り組んでいますし、これからも心がけていきたいと思っています。

