子育て情報誌　令和３年６月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原 3-19-11

TEL 03-3918-8251
FAX 03-3918-8259

担当　星野

雨の降る日が続いていますが、傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子と、雨の日の中にも、子ども達にとっては楽しい要素や発見がたくさんあるようです。

蒸し暑い日も増えてきますので、衣服の調節や、体調管理に十分お気をつけ下さい。

☆はじめのいっぽ！「離乳食について」

５月２０日(木)今年度初めての子育て支援活動で『管理栄養士による離乳食講座』を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とさせていただきました。今回お話する予定だった離乳食を始めるポイントと当園で気をつけている事をご紹介させていただきます。是非、ご家庭でも試してみて下さい。

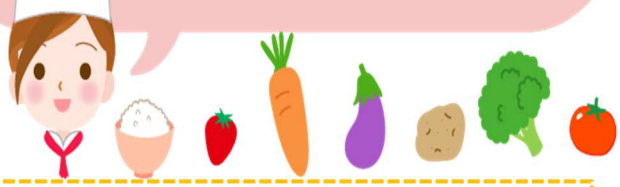
○離乳食とは？

・離乳とは、成長に伴い乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいいます。その時に与えられる食事を離乳食といいます。

①お子様のペースで楽しく食事をしましょう。
②いらいらしない。
③栄養バランスは１週間単位で。
④お子様の様子を観察しましょう。
⑤食べる楽しさを教えましょう。

◎保育園ではこのようなことに注意しています

・だし汁は初期、中期は昆布だし汁にしています。
　後期以降はかつお・昆布だし汁を使用しています。
・手掴み食べをすすめています。手掴みが上手にできると、食具を使う時にスムーズにいきます。
・たくさん食べるようになってきたら、ご家庭と相談してミルクの量を減らすようにしています。食べる意欲を大切にしています。
・丸のみをしないで、「もぐもぐ」をして食べられるように、口の動きを見ながら離乳食を進めています。
・楽しく落ち着いて食事が出来るようにしています。



～食べ物による誤嚥・窒息事故防止として～

どんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性はあります。特に誤嚥・窒息に繋がりやすい食品を一部ご紹介します。

○弾力のあるもの⇒「こんにゃく、きのこ、練り製品」など
○球形のもの⇒「プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、乾いた豆」など
○固いもの⇒「かたまり肉、えび、いか」など
○唾液をすうもの⇒「パン、ゆで卵、さつまいも」など

※食べる前に水分をとってのどを潤してから食べること、詰め込まないこと、よく噛むこと等で予防できます。

中期食レシピ＜鶏肉とじゃが芋のあんとじ＞

・鶏ひき肉・・・15ｇ　・昆布だし汁・・50ｇ
・じゃが芋・・・10ｇ　・しょうゆ・・・0.1ｇ
・玉ねぎ・・・・10ｇ　・食塩・・・・・少々
・人参・・・・・5ｇ　・片栗粉・・・・0.7ｇ

①野菜は小さいみじん切りにする。
②だし汁をとる。
③だし汁で鶏肉と野菜を煮る。
④野菜が柔らかくなったら水溶き片栗粉でトロミをつける。

参考資料：「授乳・離乳の支援ガイド」２０１９年３月
「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」平成２８年３月