

乳幼児期の「食事」「離乳食」の大切さについて

朝ごはんを食べましょう！

ご飯を食べずに登園した場合、朝起きて幼稚園の給食まで 5 時間～6 時間、何も食べないで活動することになります。園では、午前中に特に体を使う活動や話を聞き様々な活動に参加します。運動会の練習など、暑くて水分補給しても食事から摂る塩分が不足していると「熱中症」を引き起こしたり、集中力が持たず園生活が楽しめない、登園をしぶる、園外保育では自分で歩けない、けがをしやすいなど弊害がでます。必ず「朝ごはん」を食べてくるようにしましょう

★ 離乳食は「栄養補給」と「食べ方の練習」

生後 5～6 ヶ月頃になると母乳やミルクだけでは、成長に必要なエネルギーや栄養素が不足します。この時期は、様々な味に慣れることや固形物を食べる機能が整います。離乳食を摂ることにより、しっかり栄養を取ること（身体の成長）、舌や唇の機能（言語）も発達していきます。

以下のように進めていきますが、離乳食の進み方は個人差があるため、個々の状況に合わせ、保護者の皆様と連携し進めていくことが大切であると考えております。

進めるにあたり、ご質問・疑問点などありましたらいつでもご相談ください。

★ ご家庭でのご協力をお願い致します。

「離乳食」から「幼児食」へ移行するこの時期は、保護者の方も食事だけでなく、生活において朝晩忙しいことと思います。

しかしながら、食事はまさに身体の成長発達には重要であり、生きる力を培うものです。

- ① 個々の段階にもよりますが、6 ヶ月からの離乳開始をお願い致します。
その時期になりましたら、お家でも練習を始めてください。
- ② 菓子パン類は、腹持ちが悪くお腹が空きやすいため、できるだけ「白飯」を食べて来てください。
- ③ 園ではベビーチェア（0 歳）椅子（1～2 歳）で食事を摂ります。お家でもお子さんを抱っこではなく椅子に座って食べる練習をしてください。
- ④ 歩き食べせず、食べ終わるまで座わる練習をお願いします。
- ⑤ 0 歳（連絡帳）、1 歳（ルクミー）のお子さんは、前日の夕食・当日の朝食を記入してください
- ⑥ 朝食の食べが良くないなどありましたら、引き継いだ職員までお知らせください。

	発達段階	食べさせ方のポイント
5 ～ 6 ヶ月	【固さの目安】 ポタージュ 【食事の目安】 1日2回 ・まずは食べ物に慣れる ・舌は、前後にしか動かせない。 ・上下の唇を閉じることがまだ、上手ではない。	・舌を前後に動かし食べ物を運ぶ練習をする。 ・内臓機能が未熟なのでほしがっても用意した分量にとどめる。
7 ～ 8 ヶ月	【固さの目安】 豆腐 【食事の目安】 1日3回 ・もぐもぐを確認しながら、丸のみ防止のためにも、個々のペースに合わせる。 ・舌が前後上下に動き、上あごと舌で食べ物をつぶせるようになる。 ・ベビーチェアに座って食べることができる。	・「もぐもぐしようね」と声かけをし、もぐもぐしている口元を見せながら食べる。 ・舌を上あごに押し付けて食べ物をつぶす。 ・色々な食感を感じられるよう最初からおかずとおかゆを混ぜない。
9 ～ 11. ヶ月	【固さの目安】 バナナ 【食事の目安】 1日3回 ・手づかみ食べや歯ぐきでつぶせるメニューやバランスに取れた食材を食べる。 ・舌が前後上下に動き、歯ぐきで食べ物をつぶせる。 ・前歯でかじり、汁物はすすることができる。	・奥の歯ぐきで食べ物をつぶすことができるようになる ・手づかみ食べが始まる。 手づかみ食べは、食べ物の形・感触を自分で確かめている大切な行為。
1 歳 ～ 1 歳 半	【固さの目安】 煮込みハンバーグ 【食事の目安】 1日3回 ・離乳食卒業までラストスパート。 ・舌もあごも自由に動かせるようになる。 ・歯ぐきで食べ物を噛める。 ・スプーンフォークを使うようになる	・ほとんどのエネルギーや栄養素を離乳食からとることができる。 食事で足りない栄養素はおやつで補います。 ・汁物・和え物・煮物・炒め物・揚げ物など味覚やそしゃくを育てます。 ・手づかみ食べが中心。自分で食べようという意欲を大切にします。 ・個々に合わせ、食具も使います。 ・ほぐしたり、細かくするなど食べられる大きさに配慮します。
1 歳 半 ～ 2 歳	【固さの目安】 焼ハンバーグ 【食事の目安】 1日3回 ・離乳食が終わり、幼児食のスタート。噛む力に合わせた食事が大切。 ・奥歯が生えてきて、食べ物を噛みつぶせるようになる。	・離乳食が完了したら、幼児食へ移行。食事で足りない栄養素はおやつで補います。 ・奥歯が生えそろっていないのですりつぶすことはできません。 ・噛む力と食事内容が合っていないと口から出す、口の中にため込む、丸のみする、水で流し込むなどするようになります。段階に合わせて、1歳～1歳半の固さに戻すなどしてしっかり噛んで飲み込むことを一緒にします。 「もぐもぐ ごっくん」