



城保育園 11月の食育だより

朝夕の気温が下がり、日中の陽射しもやわらいで秋の深まりを感じます。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ秋の味覚を味わいたいですね。柿やぶどうなどの旬の果物を食べてビタミンCをとって風邪予防もしましょう。



食べ物の大きさはお子さんに合ってますか？



離乳食の初期のドロドロの食材から始めて徐々に固形物が食べられるようになった子どもたち。食材の大きさや食べ物がお子さんに適当が確認しましょう。

9~11ヶ月⇒粗みじん切り、固さはバナナ位の歯茎でつぶせる固さ

1歳ごろ⇒1cm角切り、野菜は茹でてフォークがすっと通る固さ

2歳ごろ⇒1.5cm程度の乱切り、葉野菜3cm程度

食べるときに気を付ける食材：焼き芋、パン類、カステラ⇒口の中の水分を吸収するので、水分を取ってから、大きいサイズは1口サイズにちぎる。

プチトマト、ブドウ、ボール形のチーズ⇒丸呑みしてしまう危険あり、切ってから食べさせる



9~11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのびします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)

●非ヘム鉄
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)