



# 食育だより 離乳食

## ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べるのが大好き！になってもらえるように取り組みます。

## 園の離乳食

離乳食は、園で提供する食材を月齢ごとに分類した「離乳食食材表」を使ってご家庭での喫食状況を確認します。

園で初めて食べるということがないように、食べたことのある食材にチェックをしてもらい、食物アレルギーの確認も同時にします。

何を食べさせたらいいの？

量は？  
大きさ

いつ食べさせるの？

ミルクは？



## 離乳食のはてな



### 離乳食スタートの目安は？



5~6ヵ月

離乳食っていつから始めればいいのか？と思っているパパ・ママは少なくありません。遅くとも生後6ヵ月のうちには開始しましょう。

### ☆スタートの目安をCHECK☆

- 支えてあげると座れる
- 首が座る
- ごはんに興味を示す
- 哺乳反射※が弱くなる



※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと



### 離乳食で摂る栄養の割合目安は？

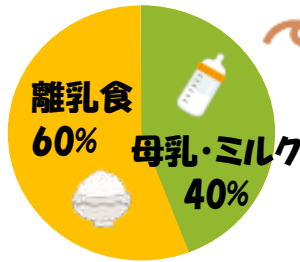
☆食べ進みが悪いときは戻ってもOKです！  
☆赤ちゃんがパパ、ママと一緒に食べる時間を作りましょう♪



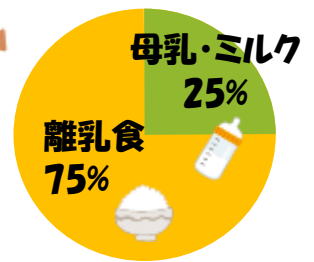
5~6ヵ月頃



7~8ヵ月頃



9~11ヵ月頃



12~18ヵ月頃

※はじめての食材を食べるときは、万が一アレルギー症状が出た場合、病院に受診できるよう平日の午前中にあげましょう。

## フリージング de 離乳食

離乳食を時短で簡単に作る事ができるように便利なフリージング術を1年を通してご紹介します♪

赤ちゃんのお世話は色々大変。赤ちゃんが食べたいタイミングを逃さない為にも、6つのポイントをおさえて食材のフリージングを上手に活用し、無理なく赤ちゃんが食べたい時にサッと離乳食を作りましょう。

### ☆6つのポイント☆

- ①新鮮な食材    ②しっかりと冷ます    ③密閉保存    ④小分け保存    ⑤1週間で使い切れる量    ⑥必ず再加熱

