



# 食育だより

## 離乳食

ご入園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、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 園での食事について

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

#### 塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

#### だし



国産昆布（日高昆布）を使用し、鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の化学調味料無添加のだしを使用しています。

#### 産地直送



生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

離乳食は、お子さまが初めて食べることはないよう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。

#### 初期食

ヨーグルトのようなかたさ  
味付けなし



ペースト状

#### 中期食

豆腐のようなかたさ  
味付けなし



2mm角～5mm角くらい

#### 後期食

バナナのようなかたさ  
風味づけ程度



7mm角～1cm角くらい

#### 完了期食

歯でかめるかたさ  
うす味



1cm以上

### 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☆

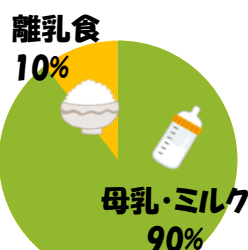
- 支えてあげると座れる
- 首が座る
- ごはんに興味を示す
- 哺乳反射※が弱くなる



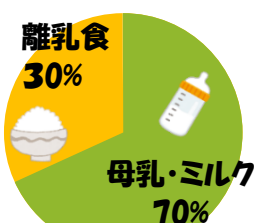
※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと

#### 離乳食で摂る栄養の割合目安は？

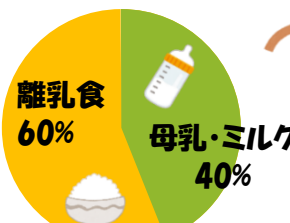
☆食べ進みが悪いときは戻ってもOKです！  
☆赤ちゃんがパパ、ママと一緒に食べる時間を作りましょう♪



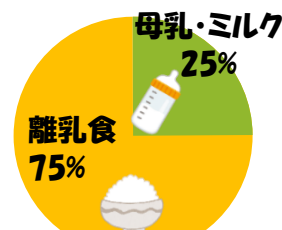
5～6ヵ月頃



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。