



かもめっこ すくすくコラム



外遊びが気持ちの良い季節になりました！そして5月には、子どもたちの健やかな成長を祈る、日本の大切な伝統行事のひとつ『子どもの日（5/5）』がありますね。おうちで柏餅や粽を食べる方もいるのでしょうか？今回は、『幼児食のすすめ方』についてご紹介いたします☆

◎歯の生え方で食事の内容を考えましょう！

生後 5～6 か月ごろから歯が生え始め、だいたい 3 歳ごろまでに歯が生え揃う子どもが多いですが、離乳食が完了し、歯が生え揃ってきたとしても、小さな子どもは噛む力や味覚、消化器官や手の機能などの発達は不十分なので、**大人と同じものを同じように食べることは難しい**です。なので、子どもの発達に合わせてながら、少しずつ味や固さを慣らしていきましょう♪



◆献立の立て方、食材と調理方法のポイント

体と心が大きく成長するこの時期。理想的な献立の条件は、大きく分けて**肉・魚・卵などのたんぱく質グループ**、**ごはん・パンなどの炭水化物グループ**、**にんじん・ほうれん草などの野菜グループ**がバランスよく入っていることが大切です。具体的には、**主食＋主菜＋副菜＋汁物＋デザート**の**5品を基本**にするようにしましょう。それぞれに合う食材を選べば、自然と栄養バランスはよくなりますよ！

調理のポイントは、**気持ちやわらかめに火を通**しましょう！しかし、やわらかいものばかりでは、しっかり噛まずに丸のみするようになってしまうことがあるので、食材によって調整が必要です。



0 歳



★5～6 か月

1日1回1さじからスタート。
ゴックンと飲みこみやすい、ポタージュ状にします。

★7～8 か月

1日2回の離乳食を。
舌でつぶせるぐらいの固さにします。
食物の種類・量を増やしましょう。

★9～11 か月

1日3回の離乳食を。
歯ぐきでつぶせるぐらいの固さにします。

★12～18 か月

食事は朝、昼、夕の3食を。
食事の補助として1～2回の間食をプラス。
歯ぐきで噛める固さにしましょう。



★根菜

約1cm幅で約4cmの長さに。
ママが指でつぶせるぐらいのやわらかさに加熱します。



1 歳



★葉もの野菜

指でこすると崩れるほどやわらかく茹でて、
葉の部分だけを1～2cmの長さに。さらに包丁を2～3カ所に入れて、食べやすく切ります。



★肉類

薄切り肉などは、噛みきれないので、ひき肉を使います。
すじを取った鶏肉のささ身をほぐしても◎。



2歳



★根菜

約 3cm の乱切りに。奥歯で噛み砕くことを覚えたら少し大きめに切ります。1歳の時よりも少しかたさを出します。

★葉もの野菜

やわらかく茹で、葉は約 3cm の長さに切ります。大きいところは葉を広げ、2~3カ所に切り込みを入れます。茎の部分は約 2cm の長さに切ります。

★肉類

薄切り肉なら◎。繊維を断ち切るような向きに2~3mm幅の細切りにします。厚切り肉はまだ噛めません。



今月号から担当させていただくことになりました、新人管理栄養士の白井絵莉子（しらい えりこ）です。

まだまだ不慣れなところがありますが、役立つ栄養情報を発信していきたいと思っておりますので、これからよろしく願いたします。

また、保護者の皆様からのご質問にもお応えしていきたいと思しますので、不安なことや聞いてみたいことなど、どんな些細なことでもいいので質問カードに記入し保育室職員の方にお渡しくださいね♪お返事を記入して、後日お返ししたいと思います😊

今回は、おやつについて掲載の予定♪お楽しみに！！

作成者：管理栄養士 白井絵莉子



3歳



★根菜

奥歯が生え、すりつぶしを覚えてきたら、約 2cm の短冊切り・薄い角切り・細切りなど、いろいろな形を体験させましょう。

★葉もの野菜

やわらかく加熱すれば、葉も茎も一緒に切って◎。約 3cm の長さに切ります。炒めもの、おひたし、あえものなど広範囲に利用できます。

★肉類

3cm 角くらいなら、かたまり肉もかめるように！とんかつ用の肉はラップで包んでたたき、繊維を切ってやわらかくして使いましょう。



自己紹介

名前：白井 絵莉子（しらい えりこ）

出身地：生まれも育ちも仙台市

趣味：自然に触れること★
（お花見、紅葉狩り、キャンプなど）

