



離乳食だより

2025.7.1
ひらた西保育園

毎日、暑い日が続いていますね。体調をくずしやすく食欲も落ちてくる時期です。白湯や麦茶など、こまめに水分補給をし、離乳食は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。



・7月、8月は食中毒予防の為、おべんとうの日はありません。

～好き嫌いへの対応～

離乳食も9～11ヶ月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめに口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いですね。でも、どうしても食べない場合は空腹でない場合もあります。だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

- ※ おかゆにいろいろ混ぜて食べると白粥(白ごはん)を食べなくなるので、混ぜて食べるのは控えましょう
- ※ 手づかみ食べできる物を取り入れましょう



日	月	火	水	木	金	土
		1 おかゆ 鶏ささみ煮 和え物 なすのスープ	2 おかゆ 厚揚げあんかけ さつまいもの煮しめ かきたまスープ	3 おかゆ 焼き魚 ねばねば和え 具だくさんスープ	4 おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 スープ	5 お弁当
6	7	8 おかゆ ぎせい豆腐 おひたし さつまいものスープ	9 おかゆ 鶏ささみ煮 じゃが芋の煮しめ きのこスープ	10 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え スープ	11 おかゆ 煮魚 さつまいもの煮しめ スープ	12 お弁当
13	14 おかゆ 肉団子 おひたし スープ	15 おかゆ 焼き魚 冬瓜の煮しめ じゃが芋のスープ	16 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	17 おかゆ つくね焼き さつまいもの煮しめ キャベツのスープ	18 おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト スープ	19 お弁当
20	21 海の日 お弁当	22 おかゆ 鶏とほろ煮 かぼちゃの煮しめ スープ	23 おかゆ 厚揚げ煮 さつまいもの煮しめ おくらスープ	24 おかゆ 煮魚 和え物 スープ	25 おかゆ 肉じゃが おひたし スープ	26 お弁当
27	28 おかゆ ハンバーグ おひたし もやしのスープ	29 おかゆ 鶏とほろ煮 納豆和え さつまいものスープ	30 おかゆ 焼き魚 和え物 具だくさんスープ	31 おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ		



離乳食を援助するときに、無自覚のうちに、次々にスプーンを口に運んでいませんか？ 実は、これが丸のみのくせにつながります。そしゃく力を育むために、口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運びましょう。

①



スプーンに一口量載せる。山盛りに載せないように注意。

②



下唇にスプーンを軽く当て、子どもが取り込むのを待つ。

③



口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運ぶ。

少し意識するだけでかむ練習になり、そしゃく力の発達につながります。

