



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致します。

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



淡路のたまねぎ

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、園の食事で「初めて食べる食材」がないように、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

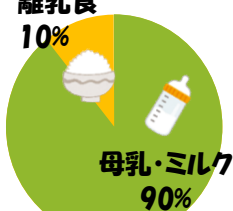


※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと



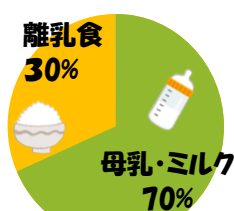
離乳食で摂る栄養の割合目安は？

離乳食
10%



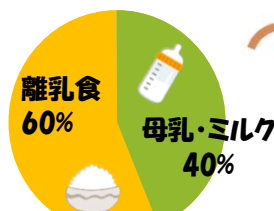
5～6ヵ月頃

離乳食
30%



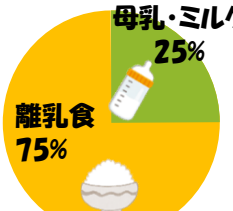
7～8ヵ月頃

離乳食
60%



9～11ヵ月頃

母乳・ミルク
25%



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。