

きゅうしょくだより

アソビスイッチ

令和7年度 5月号

5月



新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

端午の節句の5月5日は男の子の成長を祝う節句の1つです。柏餅やちまきを食べたり、鎧兜を飾って立身出世を願う風習が残っています。ご家族皆さんで端午の節句をお祝いしてはいかがでしょうか。



もぐもぐ離乳食



赤ちゃんは生後5～6ヶ月頃になると、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなってきます。そこで、大人と同じように食事から栄養を取れるようになるため、練習として必要になるのが離乳食。いつからどんなふうに進めていけばいいか、ポイントと一緒に掲載しました。

- ・授乳が約4時間おき
- ・1回に飲む量が150～200ccになる
- ・首が座り、支える
- と座る

以上の様子が見られたら離乳食を始めましょう。

食パンやうどん、鶏ささみ肉などのタンパク質、納豆やヨーグルトも食べてみましょう！

10カ月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。野菜はスティック状にして柔らかく煮る、麺類は7cmくらいの長さに切る、等工夫してみましょう。

離乳食の段階	体の成長	かむ力の目安 食べ方の目安	調理形態 食べられるもの	歯の成長
離乳初期 生後5～6ヶ月頃	首がすわり、支えがあればおすわりもできます。	 ギューン！ 飲み込むだけ 口を開けて「ギューン」と飲み込むことができます。 赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回、1さじずつ始めます。母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。	なめらかにすりつぶしたポタージュ・ヨーグルト状。	まだ歯は生えていません。
離乳中期 生後7～8ヶ月頃	おすわりが上手になって、はいはいができるようになります。乳歯が生え始める頃です。	 舌でつぶす 舌と上あごで食べ物をつぶして食べることができます。 1日2回食のリズムをつけていきます。母乳やミルクは離乳食の後に与えます。母乳は赤ちゃんがほしがるときに、ミルクは1日3回程度与えます。	舌でつぶせる固さ。目安はスプーンで簡単につぶせる豆腐ぐらいの固さです。 鶏のささみや赤身魚などを加えていき、いろいろな味や舌触りを楽しめるように種類を増やしていきます。中期の後半から全卵1/3個くらいは与えても大丈夫です。	乳歯が生え始めるころです。



おしらせ



6月献立から園で栽培した野菜（なす）を提供します。
※収穫後は速やかに冷蔵保存を行い、給食調理では洗浄・加熱の徹底を行ったうえで提供いたします。
ご不明点や質問等ございましたらお問い合わせください。
給食職員一同

5月の献立に使用されるアレルギー食材 卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの ロールパン

3回食になるとずっと離乳食を作ってる！という保護者様も多いはず。市販のレトルトやベビーフードも活用しながら無理なく、楽しい離乳食に挑戦していきましょう。



離乳食の段階	体の成長	かむ力の目安 食べ方の目安	調理形態 食べられるもの	歯の成長
離乳後期 生後9～11ヶ月頃	はいはいやつかまり立ちをする子もいます。	 舌でつぶす 舌でつぶすことができるようになります。 食事のリズムを大切に、1日3回食に。母乳やミルクは離乳食の後に与えます。母乳は赤ちゃんがほしがるときに、ミルクは1日2回程度与えます。	歯ぐきでつぶせる固さ。目安は指でつぶせるバナナくらいの固さです。	満1歳前後で前歯が8本は生え揃います。
離乳完了期 生後12～18ヶ月頃	つかまり立ちやあんよをするようになります。1歳前後で前歯が8本は生えそろいます。	 歯ぐきでつぶす 歯を使ったり、歯ぐきで上手にかめるようになります。 1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えます。必要なエネルギーや栄養素の大部分は食事からとれる状態で、必要に応じて1日1～2回の補食（おやつ）を与えてもOK。母乳やミルクは子どもの状況に応じて与えます。	歯ぐきでかめる固さ。目安は肉だんごなど、つぶした後に繊維が残るくらいの固さです。	離乳完了期の後半ごろに奥歯が生え始めます。