



入園・進級から1カ月が経とうとしています。

それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも新しいクラスに慣れ、給食時間も落ち着いた頃でしょうか。初めての集団生活だと、お家の方にとって「大丈夫かな？」と色々気になりますね。

まずは、給食をしっかりと食べることができていれば、ひと安心かと思います。

離乳食を与えるときは

赤ちゃんの様子を見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」等の言葉かけをしたり、大人と一緒に食事をする様子を見せて食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

5~6か月頃の離乳食(初期)

食材…つぶし粥から初めて、じゃが芋・かぼちゃ・人参など、クセのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として豆腐・白身などを与えていきます。新鮮なもの、旬なものを選びましょう。

味…味付けはせずに、素材の味だけにします。

形状…ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。

量…1さじから始め、様子を見ながら量を増やしていきます。

食事前後は手をきれいに

食事の前は手を清潔にするとともに「これからご飯をたべるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして食べ物で汚れた手を洗います。食事の前後の手洗いは習慣にすることが大切です。

いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味も込められた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

4月のお誕生ケーキ紹介

4月のお誕生ケーキは「お花のケーキ」です。2種類の桃の缶詰にいちごそして、なんと!! あま〜く煮た人参をトッピングしています。お子さんにケーキの感想を聞いてみてくださいね(^_^)

5月のお誕生会は30日(木)です。

お弁当・水筒の準備をお願いします。お箸やスプーンも忘れずに持たせてくださいね。