

# 食育だより



## 4月号



入園・進級おめでとうございます。しっかり食事をとって、楽しく元気に新しい一年をおくっていきましょう。おいしい給食を提供できるよう頑張っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

### こども園の給食～離乳食～

こども園では、初期食から後期食までの離乳食を提供しています。離乳食は、母乳や育児用ミルク以外の食べ物から栄養素を補い、幼児食に移行する過程の食事のことを言います。



#### 1. かむ練習をする

赤ちゃんが母乳やミルクを飲む時の口の動きは、大人が食事をする時の動きとは全く違います。そのため、離乳食を通して、かむ力を育てることが大切になります。こども園では、成長段階に合わせた大きさ、固さのものを提供して、かむ力を育てています。



#### 2. 食べ物の味・香りを体験する

離乳食には食べ物の味や香りを体験させる、という役割もあります。成長に合わせて、食材そのものの甘味、塩味、うま味、酸味、苦味や香りなどを少しずつ体験させていきます。こども園では、だしを十分に含ませ、食材の本来の味を大切にしています。調味料は、中期食から風味づけ程度の量にして薄味に仕上げています。

#### 3. 自分で食べる力を育てる

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。つかんで食べやすいように、こども園では後期食から人参スティックなどを提供しています。

#### 4. 食べる楽しさを体験する

赤ちゃんは食べ物の味や香り、食感以上に、周りの人のやさしいまなざしや声、食卓の楽しい雰囲気や食卓の楽しい雰囲気を敏感に察知して、おいしさを感じとります。こども園では、いつもと同じ場所で、同じ保育者が同じ手順でかかわることで安心した環境をつくれます。



### ほしよく ふらすく (補食)



★離乳完了期には、母乳や育児用ミルク、離乳食で足りないエネルギーは、補食（おやつ）で摂りましょう。手づかみ食べができる形状がおすすめです。

#### 【材料（2人分）】

おつゆふ 20個  
バター 10g  
砂糖 小さじ2

#### 【作り方】

- ① フライパンにバターを入れ、弱火にかけ溶かし、砂糖を混ぜる。
- ② ふを加え、からめる。
- ③ 弱火で焼く。

<1人分 65kcal>

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HPはこちら/  
バックナンバーもご覧になれます。



公式 Instagramはこちら/