

# とちの実 支援センターだより

2023年 8月号 NO.16 8

今回は、手づかみ食べの大切さについて話をお伝えしたいと思います。  
手づかみ食べは、食べ物を五感で感じ食べ物への関心が高まります。  
自分で食べたい気持ちが育まれ、かじりとして食べることで一口量が覚えられ、いずれ手で道具を使う力になっていきます。  
とちの実保育園離乳食の進め方より

## ＜離乳食中期食の紹介＞

離乳食中期食は、親指と薬指でつぶせる程度の固さ(豆腐位の固さ)になります。

7～8ヶ月頃から始まり、1日2回食になります。

献立は、おかゆ、みそ汁のうわずみ(薄めています) つぶし野菜、手づかみで食べられるようになったらステック煮野菜になります。主菜は、白身魚、豆腐、高野豆腐になります。

移行の目安は、お座りが安定する。舌が上下に動く。食事を食べていてモグモグしているとき。

初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

＜献立のポイント＞ ごはん、たんぱく質、野菜の入った献立。献立のバリエーションを増やす。

＜調理のポイント＞ 加熱が基本。初期食に比べると水分を減らしていく。食材を増やす。

＜味付け＞ 薄く醤油や塩で味付けをする。

(離乳食おたすけブックより)



## ＜風鈴をつくろう＞

親子で風鈴を作ってみませんか？ 親子で作る思い出の風鈴作りを一緒に楽しみましょう。写真のような風鈴を考えています。



## ＜大きくなったかな＞

身体測定カードを(1年間)準備しています。☆ 気軽に、声をかけてくださいね。

※ 8月の予定については、すくすくネットをご覧ください。

お盆のお休みは、8月12日～8月16日までとなります。

## 「利用にあたってのお願い」

- 利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。
- マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。
- 園内での飲食は、ご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899