

とちの実 支援センターだより

2023年 9月号 NO.16 9

トンボが飛びはじめ、空も秋空になり、夏の疲れも出やすい時期になってきました。
食事を摂って体調を整えていきたいですね。

今回は、離乳食後期食について紹介をしたいと思います。

＜離乳食後期食の紹介・9～11ヶ月頃＞

移行のポイント—前歯で噛みきり、舌で左右の歯ぐきのにせてかんで食べる。

調理のポイント—①歯茎でつぶせる固さ（つぶしてかむと唾液と混ぜておいしくなる体験をさせる）

（食材の固さは、完熟バナナくらいが目安です）

②手づかみ食べがしやすい工夫をする（子どもに握らせ前歯で噛み取らせる工夫をする）

○手指が発達し、親指、人差し指でつかめるようになる。

③大人の食事を薄味にすると、とりわけも可能になる。（塩分過剰に注意）

＜献立のポイント＞ 主食(五倍がゆ)肉類(豚肉・牛肉・鶏肉)白身魚、副菜(やわらかく煮る)汁物
しらす、果物、アレルギーがなければ、うどん、乳と食の幅も広がります。

おやつ—3回に慣れた10ヶ月頃から始まります。飲み物は麦茶になります。

＜食べ方の目安＞ 1日3回食 母乳の場合—食後+欲しがるだけの母乳
ミルクの場合—食後+2回

（離乳食おたすけブックより）



＜お散歩会をしよう＞

毎日暑く涼しくなる日が待ち遠しいですね。保育園の周辺を散策したり、秋の草花と一緒にみつめてみませんか。まだまだ暑い日が続くと思うので持ち物を持ってきてもらえたらと思います。

日時 9月 8日(金) 時間:10時00分 ~ 11時00分

持ち物:汗ふきタオル 水分補給飲料水

※ 3組限定の予約制になってます。9月5日(火)まで予約受け付けしますので、直接来て頂いて、もしくは電話でも構いません。

＜製作あそび＞

9月になりコスモスが咲いたり、ぶどうの美味しい季節になりました。コスモス作りやぶどう製作もします。親子で一緒に楽しみましょう。

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。

※ 9月の予定については、すくすくネットをご覧ください。

「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