

とちの実 支援センターだより

2023年 10月号 NO.170

<離乳食完了食の紹介>

離乳食完了食は、12ヶ月頃から始まり、一日3回食べます。

朝、昼、夕、一緒にお家の方も食卓を囲みましょう。

<献立のポイント> ごはん、たんぱく質、副菜、汁物を中心に、洋風や中華の献立も取り入れます。子どもの食事量は限られているので、おやつを用意しましょう。おやつも食事の一部として、甘いものや、ジュースではなく、おにぎりでも充分です。食事で取りにくい乳製品や芋類、果物などを取り入れて栄養を補えると良いでしょう。次回のおたよりで人気のおやつを紹介したいと思います。

<調理のポイント> ①食材は、使用食品の幅を広げる。食材の切り方を少し大きめに切り、やわらかく煮る。

* 固さの目安一歯茎でかめる、肉団子の固さです。

②手づかみ食べをしやすいように調理をする。子どもが持ちやすい長さにする。

* 食べ物を自分で口に運べるようになります。

③薄味ながらも味付けに変化をする。

(離乳食おたすけブックより)

とちの実保育園では、薄味にし化学調味料は使用していません。1才までは、はちみつ・黒糖は、乳児ポツリヌス症になる恐れがあるので使用していません。



<風鈴をつくりました>

9月は、親子で風鈴をつくりました。自分の好きなシールを選んで作りました。支援センターに飾っています。



<お散歩会をしました>

9月8日、お散歩会をし、3組の方が参加してくれました。広場で走ったり、ブランコで遊びました。次回のお散歩会は、10月6日、20日になります。お散歩会に参加される時は、ベビーカーの持参をお願いします。

<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。

※ 希望の方は園庭でも遊べるので、着替え、タオル等をご持参ください。

「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