

離乳食だより

令和7年7月31日

新堀保育園

蒸し暑い日が続いていますが、子ども達は暑さに負けず元気いっぱい！毎日給食の時間も楽しんでます。夏は、おいしい野菜や果物がたくさんあります。麦茶などの飲み物で水分補給は大切ですが、食事からも無理なく水分の摂取をしていきたいですね！

食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



簡単！おすすめ！レシピ☆彡

しらすトースト



材料☆

- ・食パン
- ・しらす干し
- ・ピザ用チーズ

作り方☆

- ① しらす干しは茹で、塩抜きします。
- ② 食パンの上に、しらす干し、チーズをのせます。
- ③ オーブントースターで軽いい色になるまで焼く。

☆彡出来上がり☆彡

後期食と完了期食の午後おやつで提供しました。パクパクと美味しそうに食べてくれました！ぜひご家庭でも作ってみてください。

