

# 離乳食だより

令和7年8月29日  
新堀保育園



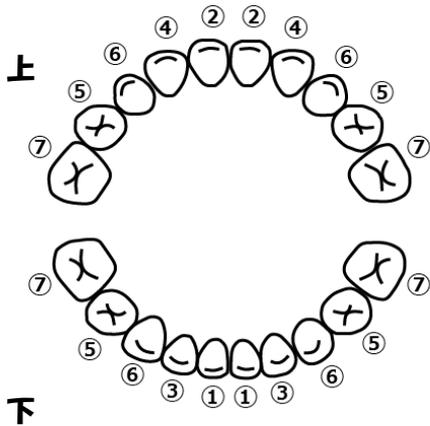
残暑が厳しい日が続いていますが、雲の流れや日の短さが秋を感じさせてくれる季節になりました。暑くても、子ども達の元気な声が響き、担任の先生と一緒に給食室に来て「ごちそうさまでした～」と挨拶をしてくれます。食べ物や味、挨拶などを発達に合わせて徐々に、覚えていきたいですね。

## こんなとき、どうする？Q&A

**Q. 葉野菜や肉が苦手みたいです。どうしたらいいですか？(完了期)**

**A. 噛む力が育つとともに食べられるようになります。**

奥歯が生えそろう前は、葉野菜や薄切り肉は、歯茎では噛み潰しにくいものです。葉野菜は蒸す、肉は千切りにして片栗粉でまぶすなど食べやすい工夫をしてみましょう。



### 「歯の生える順番」

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| ①7～9ヶ月頃     | 下の前歯(乳切歯)2本                      |
| ②8～10ヶ月頃    | 上の前歯(乳切歯)2本                      |
| ③10～12ヶ月頃   | 下の前歯の隣の歯(乳側切歯)2本                 |
| ④11～13ヶ月頃   | 上の前歯の隣の歯(乳側切歯)2本                 |
| ⑤1歳3ヶ月～5ヶ月頃 | 生えそろうた上下4本の前歯の1本隣を抜かした歯(第1乳臼歯)4本 |
| ⑥1歳6ヶ月～7ヶ月頃 | 上下間を抜かして生えていなかった歯(乳犬歯)4          |

歯の成長具合によって食材の大きさや硬さを調節してみましょう。

歯が生える大体の順番を覚えておくと、子ども達の歯の成長も想像でき離乳食作りの参考にもなります。

## ～離乳食に旨味をプラス！～

保育園のみそ汁や煮物は「野菜の旨味」がおいしさの決め手です。

また、基本的に完了期まで昆布だしを使っています。ご家庭でもできるだしの取り方をご紹介します！

### 1. にんじん、たまねぎを煮る。昆布も一緒に火にかける。

鍋に、にんじん1/2本輪切り、たまねぎ1/4個1cm角、水2カップを入れ、蓋をして中火にかける。



### 2. 残りの野菜を加える。

ブロッコリー1/4房、かぼちゃ1/8個を入れる。にんじんが軟らかくなるまで弱火で25分程煮る。



### 3. スープと具を分ける。

ざるでこし、スープと具材に分ける。

◎具は保存パックに入れてめん棒などで潰し、離乳食に活用できます。

3