

離乳食だより

令和7年9月30日

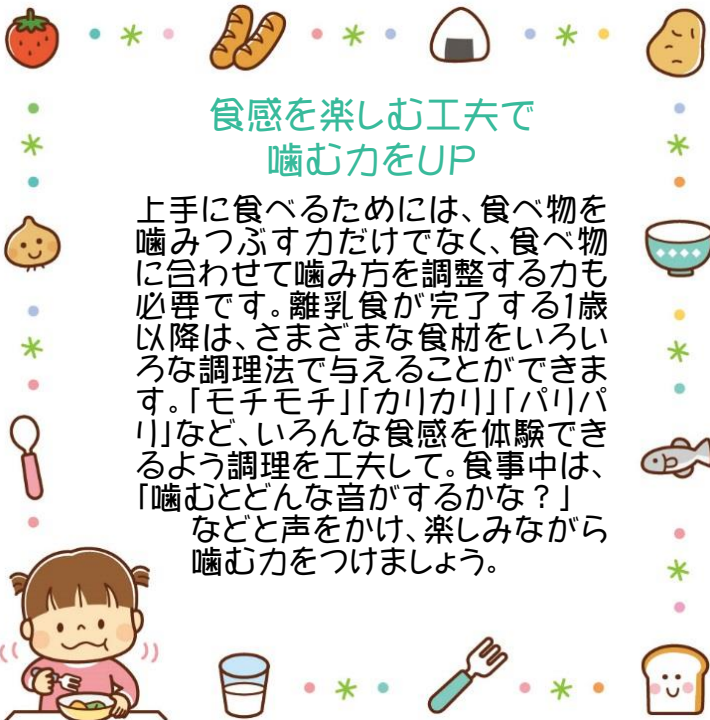
新堀保育園



やっと暑さも落ち着き、秋本番ですね！食事の時間に保育室へ行くと、おいしく食べているにっこりした顔と、「次は何を食われるのかな？？」とワクワクした表情がみられ、楽しい食事の時間を過ごしています。離乳食はお子様の進み具合に合わせて、焦らずゆつくりとすすめていきましょう。



できたかなあ～??



食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



よちよち歩きで、給食室に遊びに来てくれます♪



よくある悩み 早食い丸飲み

7・8か月ごろの離乳食以降、必要以上に食べ物を小さく切ったり、やわらかくしすぎると、丸飲みの原因になることもあります。また、食べ物をつぶす練習が十分にできていないこともあるので、少し前の離乳食に戻してみる方法もあります。

食べられる硬さには個人差があるので、その子に合わせて調整します。

とろみのあるものは、丸飲みしやすい傾向にあるので、少し噛み応えのあるものを組み合わせるなどしてみましょう。次から次へとスプーンを口に運ぶと、そのスピードについていけずに、丸飲みしてしまうこともあります。いずれにしても咀嚼の練習をしている最中ですので、赤ちゃんの口元を見ながら、ゆつくりと声をかけて食べさせましょう。