

さくら・キッチン

2月号

今年度も残り2ヶ月です。お子さんもぐっと成長し、できることが少しずつ増えてくると嬉しくなりますね。
日々成長する子どもたちに、悩みはつきもの。お食事での困りごとは
どんどん相談してくださいね！

子どもの食事についての7ポイント！

5～6ヶ月（ゴックン期）

最初は【**食べ物に慣れる**】時期！
焦らずじっくりが基本です◎ 今までミルクや母乳を飲んでいた赤ちゃんが、初めて食べる食べ物に慣れていないのは当たり前！
毎日1口ずつでもいいので、離乳食を練習してみましょう！



7～8ヶ月（モグモグ期）

まだまだ食べる練習中！そろそろ2回食になってきた頃です。
出汁などを使い、味のバリエーションを増やしてみてもいいですね！
食材の幅も広がってきましたが、無理は禁物！タンパク質類の摂り過ぎには注意しましょうね。

授乳と離乳食の
間隔をしっかりと開けましょう



離乳食の食べる量や進み具合は
子どもによって全然違います。
みんなと一緒になくても大丈夫！
その子に合った離乳食と一緒に考えて
いきましょう！



9～11ヶ月（カミカミ期）

いよいよ3回食。つかみ食べが始まる時期です。床や机が汚れてしましますが、ここはぐっと我慢して一人で食べさせてあげてください。
つかみ食べは【**一人で食べる**】という気持ちを育てる大切なステップ、
優しく見守ってあげてくださいね。



好きな味、嫌いな味が出てきますが、
今だけかもしれないので、食卓には必ず出すようにするのが大切！

1歳～1歳半（パクパク期）

大人と同じものが食べられるようになってきますが、味はまだまだ**薄味**で！
前歯が生えてくる頃なので、【**一口量**】を覚える時期です。
食材を手で持って前歯でかじりとれるように、**スティック状や団子状**にしたものをメニューに取り入れるようにしたいですね。
食事の量は体重を参考に
様子を見ていくといいですよ。



スプーンの練習も
始めてみましょう！

3月号では
【**子どものおやつ**】について
載せたいと思います。



2月が旬のオススメ食材

「キャベツ」



食物繊維が豊富で、甘みがあり離乳食にも使いやすいキャベツ。
火を通すと甘みが増えて美味しくなりますね。青臭い匂いが苦手な子どもも
加熱をしたら食べられるようになるかもしれませんね。
離乳食に使うときは柔らかい葉の部分から使うようにしましょう。

