

6月 げんきだよ!

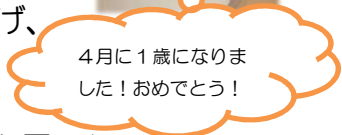
令和5年6月1日
子育て支援センター
文責 加藤 弥生



新緑が眩しく輝く季節となりました。吹き抜ける風も心地よく、水筒をもって散歩に出るには最適です。子育て支援センターの窓からは、毎日散歩に出ているこども園の子ども達の姿が見られます。道端には、色とりどりの草花が咲き、子ども達の手には、季節の草花が握られているのをよく見かけるようになりました。日も1番長いこの時期夕方親子で近場を散歩して体力作りもいいですね。



天気の良いある日のこと「外で遊びたいな」「うさぎさんに餌をあげに行きたいな」と言ってすぐに園庭に走っていき、たんぽぽの葉をうさぎさんにあげ、おいしそうに食べているのを嬉しそうに見ている親子の姿がありました。そのあとは、アンパンマンの滑り台などで楽しんでいました。



6月は、園庭の遊具や砂場でたくさん遊びたいと思います。今年もこども園の畑にトマトや胡瓜、ピーマンの苗を植え、赤かぶや人参などの種を蒔いて収穫を楽しみにしていきたいと思います!

★園庭や畑に行く際は、子育て支援センター職員に声を掛けて下さい。



トランポリンの日



トーマスの遊具が大人気

通明保育所のお友達と!



おやすみ



日	月	火	水	木	金	土
	今月の予定			1 げんきだよ発行 未就園児園開放日 9:30~11:00	2 森のともだち (瓜幕保育所) 10:00~11:00 ※午前中は広場の 利用ができません	3
4	5 親子乗馬 10:00 ※午前中は広場の 利用ができません	6	7	8	9 赤ちゃんの日 10:00~11:30 ※午前中は広場の 利用ができません	10
11	12	13 トランポリンの日 11:00~ 13:30~	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 森のともだち (上幌内保育所) 10:00~11:00 ※午前中は広場の 利用ができません	24
25	26	27	28 6月生まれ誕生会 10:00~	29	30 はじめましての日 13:00~17:00 ※午後からは広場の 利用ができません	



子育て応援コーナー

てとて

5月号のげんきだよりでは、離乳食の基本のはなしを紹介しました。今回は、離乳食のスタートから完了までの流れを紹介します。

発達に合わせて4つのステップを進めます。

(あくまでも目安なので赤ちゃんのペースで進めてください)

ゴックン期 (5~6カ月ごろ)

- ・なめらかなトロトロ状からのスタート!

スプーンで食べるのが初めてで、少しのざらつきやかたまりも嫌がってべーっと出してしまうことも。液状に近いなめらかさで、飲み込みやすく調理するのがポイント。

モグモグ期 (7~8カ月ごろ)

- ・舌を上下に動かして上あごでつぶしてモグモグ!

舌と上あごを使って離乳食をつぶせるようになってきます。口をモグモグしなかったり、べーっと出したりしてしまう時には、「かたすぎる」のサイン。形状を見直してみてください。

カミカミ期 (9~11カ月ごろ)

- ・歯ぐきでつぶして。カミカミする力が発達!

口の周りの筋肉が発達し、舌でつぶせない食べ物を左右に寄せ、歯茎でつぶして食べられるように。食べ物に興味を持ち、手で食べ物をつかんで食べることも大事(手づかみ食べ)

パクパク期 (1歳~1歳6カ月ごろ)

- ・かむ力が増し、前歯で噛み切れるように!

手づかみ食べをたくさん経験し、前歯でかじり取ってひと口量を覚え、食べることが上達! スプーンを持ちたがるようであれば持たせて、マイペースで練習を!

(栄養学博士 管理栄養士 上田 玲子先生)



※時期によって赤ちゃんが食べやすい形状は違います。毎日の食べる様子を観察しながら、かたさや大きさを少しずつ変えていきましょう。

ゴックン期 (5~6カ月ごろ)

10倍粥をすりつぶすか裏ごしに!

キャロットがゆ

{材料} にんじん10g (1cm暑さの輪切り 1個) ごはん大さじ2/3

{作り方} 底が深めの耐熱容器にすべての材料と水大さじ4を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分30秒加熱しそのまま10分蒸らす。そのあと取り出し、なめらかにすりつぶす。

モグモグ期 (7~8カ月ごろ)

ふんわりやわらかな5倍粥

かぶがゆ

{材料} かぶ20g (小1/2個) ごはん大さじ1

{作り方} 底が深めの耐熱容器にすべての材料、水大さじ2・1/2を入れてふんわりラップをかけて電子レンジで2分加熱し、そのまま10分蒸らす。そのあとかぶをこまかくつぶす

※7月号でカミカミ期 (9~11カ月ごろ) とパクパク期 (1歳~1歳6カ月ごろ) のレシピを紹介します。



7月にこども園の中村栄養士による栄養教室を行います。今回は離乳食についてです。詳しいことは子育て支援センター掲示板でお知らせします!

鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167