

2020年 10月 子育てワンポイント

テーマ

「離乳食から普通食への移行に向けて気をつけること」

離乳食は首のすわりがしっかりしている、支えると座ることができる、食べ物に興味を示すなどを目安とし、生後5~6ヶ月頃から開始します。

(移行の目安)

5~6ヶ月頃 ⇒ 1日1回

7~8ヶ月頃 ⇒ 1日2回

9~11ヶ月頃 ⇒ 1日3回

12~18ヶ月頃 ⇒ 離乳食の完了⇒幼児食(普通食)

*1日の食事回数には間食は含まれません。間食は離乳食の代わりにならないため、生後10ヶ月頃には質・量ともにバランスのとれた離乳食を1日3回提供しましょう。



離乳食が1日3回となり哺乳量が減ってくる9ヶ月頃になると味覚・嗅覚・触感などが敏感になり手づかみ食べを好むようになります。幼児期(1歳~6歳)に近づくにつれ、これまで与えられてきた離乳食では満足しない場合があります。その時は、調理形態のステップをあげる、使用食材を増やす、家庭の食事を取り分けて薄味で提供するなどの工夫をしてみてください。

離乳食から幼児食(普通食)へ移行しても、かむ力や消化器官がまだ未発達です。大人と全く同じ食事では食材の大きさ、硬さ、味付けなどの点で食べにくいことが多いです。この時期に上手く食べられないと好き嫌いが増えたり、栄養が偏る心配があります。少しずつ段階をふみ、バランスよく食事ができるよう調理の仕方や食べさせ方を工夫していきましょう。

ベビーフードについて

子どもがまだ小さく、働く母親や離乳食作りが苦手な母親にとって心強いのがベビーフード製品です。しかし、ベビーフードのみで栄養のバランスをとることは難しいです。

1品の製品に数種類の食材が混ざっているため、食材それぞれの味を単独で味わうことができません。ベビーフードを使うことになれてしまうと栄養が偏り、幼児期に変色が目立ってくるため、家庭の食事から取り分けたものと組み合わせながら多種類の食材を摂取するよう心がけましょう。

秋の旬な食材を使った保育園おすすめレシピをカナリヤ通信10月号に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。