



6月園だより

港区立 伊皿子坂保育園

お問合せは9:00~17:00

TEL 03(3444)5404

今月は、0歳児クラス離乳食の紹介をします！

離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等では不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、乳児食に移行していく過程をいいます。生後5、6か月頃から約1年位かけて、食べるための機能を学び発達させていきます。赤ちゃんの食欲や成長の様子をみながら、食べ物の種類を増やしていく時期です。

初期食(10倍粥、魚ペースト、大根ペースト、汁)



固さや味付けのめやす

保育園では以下のことをポイントにして提供しています。

〈初期食〉・ヨーグルト状やポタージュ程度の固さ

・素材の味を大切にし、だし汁、スープで伸ばす程度にしています。

〈中期食〉・豆腐くらいの固さで、舌と上あごでつぶせる程度。

・味付けはほんの風味づけ程度にしています。

〈後期食〉・弾力のあるバナナくらいの固さで、歯茎でつぶせる程度。

・だし汁を中心に大人より薄めの味付けにしています。

中期食(10倍粥、魚マッシュ、大根マッシュ、みそ汁うわずみ)



後期食(7倍粥、魚のムニエル青菜煮、大根煮 サツマイモと玉ねぎのみそ汁)



✿ 保育園であそぼう ✿

★6月17日(水)

10:00~11:30

離乳食試食会を予定しています。

(事前申し込みが必要です)

★申し込み期間★

6/1(月)―6/12(金)



手に持って自分で食べることを大切に
切り方を工夫しています！