



くれよんもみじぐみ



入園して、早1ヶ月が経ちましたね。もみじ組の子たちも、少しずつ新しい環境に慣れてきてお気に入りのおもちゃを見つけ笑顔で遊べるようになってきました。

家での生活のリズムを大事にして、保育園でも寄り添って過ごしています。

保育園での食事スタートして、大人の膝の上で食べています。離乳食を食べている様子を見て成長に合わせてゆっくり進めていきたいと思っています。

今回は、園で行っている離乳食の進め方についてお話ししたいと思います。



食べ方の見るポイント

初期食（約5、6ヶ月頃～）ポタージュのようなトロトロの形状

大人の食べている姿に興味を持ち、口を動かす仕草が見られたら離乳食を進める合図です。まずは、一口ずつ無理なく食べ物の味や触感に慣れることから始めていきます。温度も人肌くらいの温かさだと美味しさを感じられやすいです。口に入れた時、口を閉じてゴックン出来ているかどうかポイントです。



中期食（約7、8か月頃～）豆腐ぐらいの固さのもの・1日2回食

舌を使って粒状の食べ物を舌で上あごに押しつけながらつぶして食べる姿が見られるようになります。その子によっては、食べる量に差がみられる時期です。離乳食を食べるのが好きな子もいれば、母乳やミルクの方が好きな子もいます。それでも焦らずゆっくり進めていきましょう。口の動きが上下前後によく動いているかがポイントです。



後期食（約9、10ヶ月頃～）指でつぶせるぐらいの固さのもの・1日3回食

歯や歯茎を使って噛んだり、つぶしたりして食べる姿が見られます。モグモグと噛む練習も始まります。舌で奥に運び奥の歯ぐきでかむようになります。自分で手を伸ばし食べる意欲が出てきたら3回食を始めていい合図です。柔らかい食べ物を左右のはぐきですりつぶすようにして食べられているかがポイントです。しっかりスプーンを前歯で取り込めているかも大事なので、スプーンで口へ運ぶ時は奥に入れすぎず下唇に乗せることを意識していきます。



園では、食べている様子を見て成長に合った離乳食を焦らずゆっくりと進めていければと思っています。