



離乳食だより

2024年度
桂ぶどうの木こども園

離乳食の時期は、噛む、飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期で、将来の「食べる力」の基礎が形成されます。

離乳食期に大切な食事のポイント！！

よく噛む

離乳食は「歯茎食べ」が大切な時期！！

歯が生える＝噛む練習

ではないです！！

歯が生えるためには、歯茎への刺激が大切です！
歯茎への刺激経験を得て、歯が生えるのを促し咀嚼力を高めてくれます♪

歯が生える前から
噛む練習をはじめましょう！



手づかみ食べ

手づかみ食べは、食への興味を持つためにとても大切です！
触ったり握ったりすることで食材の固さや触感を知り、
口へ運ぶことで目で見たものが「食べ物」と認識します。

最初は持ちやすい「スティック野菜」や
「おにぎり」など手づかみしやすいものを
用意すると子どもたちも興味をもちはじめます！



トーストも持ちやすく
用意しやすいので
おすすめです！！

手づかみ食べに慣れてくると
お皿ごと渡しても
自分で手を伸ばすようになります♪



手づかみ食べをしていると
手指の発達が進み
スプーンへの移行もスムーズになります！！



Point

歯茎食べとは・・・？

- ① 歯茎でつぶせる固さ（バナナぐらい→大人が指でつぶせる位）を歯茎で噛む練習（柔らかすぎたり、固すぎると丸のみの原因になります）
- ② 噛む、噛みぎることで自分の一口の量を知る

桂ぶどうの木こども園では月齢や歯の本数で離乳食を進めるのではなく、子ども自身の食べる力を見て離乳食を進めていきます。「歯がないから給食が食べられない」ということではなく食べる力や食べる意欲が子ども達についてきたら給食を提供したいと思っています！！
子ども達に合わせて切り方を変えたり、とろみをつけたりして安全に食べられるようにしています。

桂ぶどうの木こども園では年に3回「離乳食をつくってみる会」を開催しています！
離乳食をつくっている間、子ども達は保育者がみえます。
保護者の方と栄養士で離乳食をつくる会になります。是非参加してください！
また園生活で離乳食の進め方、給食の味付けなど聞きたいことがあればいつでも調理室に来てくださいね♪