



2025年冬号  
鴨島ひかり乳幼児保育園

今回の給食だよりは離乳食作りについてご紹介します。

園では離乳食初期食(5~6か月)、中期食(7~8か月)、後期食(9~11か月)を提供しています。

初期食はお粥から始めて、人参、じゃが芋、ほうれん草、大根、きゃべつなどくせの少ない野菜から試していき、慣れてきたらたんぱく質源として、絹ごし豆腐、白身魚(しらす、鯛)を提供しています。新鮮で旬の野菜を使用する事で栄養価も高く、食材の甘味やうま味もよく感じられます。

中期食になると、鶏ささみ、鮭を使用します。食材は柔らかく炊きますが、さらに細かくつぶして提供します。

後期食では牛肉、豚肉も使用します。また野菜をスティック状に切って手づかみ食べできるようにしています。

離乳食の食材はアレルギー反応が出てもすぐに対応を行ってもらったり、様子を知ってもらえるよう、ご家庭で先に食べてもらい、安全に食べられることを確認してからお子さまに提供しています。

お子さまにとっては、すべての食品が初めての体験です。食材によってはあまり好まないものもあるかもしれません。少しでも食べることに慣れるためにも焦らずゆったりとした気持ちで「おいしかったね、上手に食べられたね」などの声かけをしながら進めていきましょう。

離乳食作り等で気になる事がありましたら、お気軽にお声がけください。

### 離乳食(初期食)作りの様子



### 離乳食(中期食)作りの様子



### 離乳食(後期食)作りの様子



### 面談の様子



園では離乳食が始まる前に、管理栄養士が保護者の方とお子さまの成長の様子や家庭での離乳食の進み具合をお聞きしています。初期食、中期食、後期食が始まる前に、ご家庭の食事時間をお聞きして園での提供について一緒に考えていくようにしています。