



食事支援ガイド・リーフレット版
(主に0・1・2歳児向け)

楽しく・おいしく食べるこどもになるためには・・・

「親子で食事を楽しもう！」
～保育園から家庭として
地域へと広がる食育の和～^わ

～大和市立保育園保育士・調理師・管理栄養士からのおたより～

大和市こども部ほいく課

令和4年9月



「大和市イベントキャラクターヤマトン」

大和市立保育園では、楽しく食べる子どもを目指して、給食を提供しています。

保育園の保育士と調理師、ほいく課管理栄養士で構成する大和市立保育園給食会議において、令和2年度は「和食の良さを伝えよう～旬を食べて元気になろう～」というテーマに基づき、しっかりとだしをとった薄味で素材の持ち味を活かした和食の給食を取り入れました。旬の食材が多く使われている給食は、子ども達に人気があります。初めは苦手な物が多く、残していた子どもも、保育園で野菜を育てたり、食べ物に関する絵本を読み、歌を歌い、クイズやクッキング活動等の様々な経験をすることで、少しずつ食べられるようになりました。

令和3年度は「親子で食事を楽しもう！～保育園から家庭そして地域へと広がる食育の和（わ）～」というテーマにて、前年度の大和市立保育園での具体的な取り組み内容や給食メニュー、離乳食の進め方、偏食の改善、よく噛むようにするための工夫等について研究を重ねました。その取り組み内容をテーマ別にリーフレットにまとめました。

保護者の方々をはじめ、子どもの食事に関わる方々に活用していただければ幸いです。

大和市立保育園給食会議担当者一同

***** 目次 *****

No.1 よく噛んで食べるには…どうしたらいい?①

No.2 よく噛んで食べるには…どうしたらいい?②

No.3 よく噛んで食べるには…どうしたらいい?③

～前歯でのかじり取り おすすめメニュー&ちょっと一工夫～

No.4 自分で食べて欲しい(手づかみ食べ編)…どうしたらいい?①

No.5 自分で食べて欲しい(手づかみ食べ編)…どうしたらいい?②

No.6 自分で食べて欲しい(手づかみ食べ編)…どうしたらいい?③

No.7 手づかみ食べをしてくれない…どうしたらいい? ～こんな時のちょっと一工夫～

No.8 自分で食べてくれない…どうしたらいい? ～9か月頃から～

No.9 野菜が嫌い…どうしたらいい?① ～保育園ではこんな工夫をしています～

No.10 野菜が嫌い…どうしたらいい?② ～おすすめメニュー&ちょっと一工夫(第1弾)～

No.11 野菜が嫌い…どうしたらいい?③ ～おすすめメニュー&ちょっと一工夫(第2弾)～

No.12 食事時の立ち歩き…どうしたらいい?

No.13 楽しく食べるにはどうしたらいい?

No.14 おやつは何をどのくらい食べたらいいい? ～おすすめおやつレシピ～

No.15 離乳食の進め方の目安とポイント

No.1

よく噛んで食べるには・・・どうしたらいい？①

「よく噛んで食べましょう」と言われますが、噛むことはなぜ重要なのでしょうか？それは、次のようなメリットがあるからです。

虫歯を予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

味覚の向上



よく噛んで唾液が出るほど舌にある味蕾(味を感じるセンサー)が刺激され、味を豊かに感じるようになります。

発声がよくなる



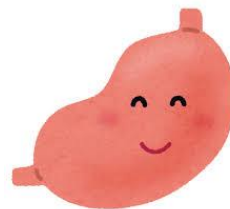
噛むことで口のまわりの筋肉や舌が鍛えられ、滑舌が悪くなるのを防ぎます。

肥満防止



よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます。

胃腸の健康



よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

脳の発達



よく噛むことで脳細胞の働きが活性化され、子どもの知育を助けます。



子どもの“食べたい”“食べよう”という気持ちはとても大切です。間食の量やテレビを見ながらの食事、孤食(一人で食事をとること)は子どもの食への意欲を下げ、丸のみやよく噛まないことにもつながります。家族みんなで食卓を囲んで、食事のマナーや正しい食べ方を伝えると共に、食べる楽しさや自分で食べる意欲を養いましょう。



大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ
QRコード



No.2

よく噛んで食べるには・・・どうしたらいい？②

丸のみして
しまう...

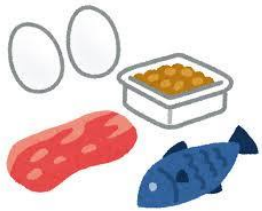
口にためて
飲み込まない...

硬いものが
よく噛めない...



1～2歳頃は噛む力が発達の途中であるため、まだ上手に噛めない子もいます。また、よく噛まないで丸のみしてしまう癖がついている場合があります。子どもの噛む力を育てる工夫をしてみましょう。

食材の形態を工夫し
てみましょう！



子どもの噛む力に合わせて、食材を軟らかくしたり、小さめに切ったりしてみましょう。

噛み応えのある食べ物を取り入れると、奥歯でしっかりと噛む練習になります。豆腐の味噌汁にほうれん草を入れたり、油揚げを加えたりするなど、繊維のある食材や、噛みしめて味が出るものを加えるだけで、無意識に噛む回数が増えます。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ
QRコード



前歯でかじり取る練習
をしましょう！

☆ワンポイントアドバイス☆

スティック状のかじり取りに慣れてきたら、食材を“ちょう切り”にすると更に噛む練習になりますよ♪

ひと口量が多すぎると、食べ物の硬さや大きさを感じにくく、丸のみの原因になります。口に詰め込まないようかじり取る練習をして、**ひと口分の適量**を覚えることが大切です。

ゆでた野菜(人参、いも類など)や食パンのスティック状、リンゴやバナナなどかじり取りやすい果物で練習をしましょう。

口に食べ物が入っている時に、スープやお茶などの汁物で流し込んでいませんか。

飲み込んでから水分を口に
する習慣をつけましょう！

食事時の姿勢を見直し
てみましょう！

“**テレビ**のほうを向いて食べる” “足が床についていない” など、姿勢が悪いと奥歯でしっかりと噛むことができません。足を床や踏み台にしっかりつけて、正しい姿勢で食べましょう。



No.3

よく噛んで食べるには・・・どうしたらいい?③

～前歯でのかじり取り

おすすめメニュー&ちょっと工夫～

トーストアレンジメニュー①

★きな粉トースト★

【材料】(4人分)

食パン(6枚切り)	2枚	
A {	きな粉	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	バター	大さじ1/2
	牛乳	大さじ1

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせ、きな粉ペストを作る。
- ② ①を食パンにぬり、オーブントースターで軽く色づくまで焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切る。

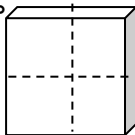
💡 切り方のヒント

丸のみしてしまう

丸のみできない大きさに切ることで、手で握って前歯でかじり取る練習になります。

つめこんでしまう

食パン1枚を1/4に切るなど大きめに切ってみましょう。口に入りきらず前歯でかじり取る練習になります。



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

トーストアレンジメニュー②

★パンせんべい★

【材料】(4人分)

食パン(6枚切り)	2枚
マヨネーズタイプドレッシング	
またはマヨネーズ	小さじ4
青のり	少々

【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、青のりをかけて、オーブントースターでこんがり焼く。
- ② ①を食べやすい大きさに切る。

★マカロニあべかわ★

【材料】(4人分)

マカロニ	60g
きな粉	大さじ2
砂糖	小さじ4

マカロニおすすめポイント①
弾力があるので、噛む回数が増えます。

【作り方】

- ① マカロニをやわらかくゆで、水気をきる。
- ② きな粉・砂糖を混ぜ合わせ、①のマカロニとあえる。

マカロニおすすめポイント②

適度な長さがあるので、かじり取りの練習にもピッタリ!フォークでさして、はみ出した部分をかじり取らせても◎



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QRコード



大和市公立保育園

No.4

自分で食べて欲しい（手づかみ食べ編）…どうしたらいい？①

自分で食べたいという気持ちになるきっかけづくりとして良いと言われる手づかみ食べ。やってみたけれど手づかみをしてくれない。実は赤ちゃんにもその時々、色々な事情があるようです。



赤ちゃんが自分で物や手を口に運ぶ経験をしたことがあるかな？

赤ちゃんは手に届くものを口に運ぶ習性があります。汚いからと何でも取り上げ続けると、赤ちゃんは自分の手でつかみ、口に運ぶことはいけないと学んでしまいます。赤ちゃんおもちゃや安全なものを口に運ぶことは、上手に食べるための大事な経験です。

お腹は空いているかな？

戸外に出たり、体を動かして、お腹が空けば、食欲につながることもありますよ。

お腹が空きすぎていないかな？

早く食べたくて、食べさせてもらいたいのかもかもしれません。少し他の物を食べて落ち着いてから、手づかみに挑戦してみてくださいね。

食欲がないのかな？

風邪のひき始めや体調不良の前触れかもしれません。体調に合わせた食事に行ってみましょう。



No.5

自分で食べて欲しい（手づかみ食べ編）…どうしたらいい？②

子どもにとっては手づかみ食べがしやすい、“カタチ”がいろいろあるようです。

食材の形はつかみにくくないかな？

子どもがつかみづらい食材はイライラにつながります。手の発達に合わせた形（長さ、厚み、大きさ）にしてみましょう。

食材の量が多すぎないかな？

食材がたくさんあり過ぎると、つかみ取りにくく、遊びになってしまうこともあります。食器に少量ずつ入れて出してみましょう。

食材の形態が大きすぎないかな？

食材が大きすぎたり、硬すぎると口から押し出して、諦めてしまうことがあります。軟らかさや大きさを変えてみましょう。

姿勢は安定しているかな？

手づかみ食べをする時には、抱っこの場合でも、椅子に座っている場合でも、背中が立つように骨盤をしっかり支えて座らせてあげましょう。視線が上がってしまい、手元の食材が見えなくて、手を伸ばさないのかもしれません。また、肘が動きやすい姿勢になる事で手が動き、手づかみがしやすくなりますよ。



No.6

自分で食べて欲しい(手づかみ食べ編)…どうしたらいい?③

大人にとっては当たり前のことでも、子どもにとっては未知との遭遇かもしれません。安心して手を伸ばせるように大人が援助してあげましょう。

食べ物に触れるのが苦手なのかも?



無理に触らせようとせず、おもちゃやスプーンなど安全な物を口に入れる経験を増やしましょう。また、水遊びや砂遊び、粘土やシール貼りなど、いろいろな手先の感覚(サラサラ、ベタベタ、ねばねばなど)を養う遊びを楽しむながらたくさんするのも良いですよ。

どのようにすれば良いのかわからないのかも?

赤ちゃんは真似っこ名人。大人と一緒に食事をして、美味しく食べる様子を見せると、安心して食べられることもあります

もしかしたら大人にも要因があるのかな?

汚されたくないから本当はやらせたくない…

握りつぶしたり、落としたりすることは一時的なことでも成長過程でもあります。汚れても良い洋服を着せたり、シートを敷くなど、汚れても大丈夫!というスタンバイをしましょう。

結果を焦ってしまう

新しいことを習得するのは時間がかかるものです。赤ちゃんも食材を見て確認しているかもしれませんね。ちょっと見守ってみましょう。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QRコード



大和市公立保育園

No.7

手づかみ食べをしてくれない…どうしたらいい? ～こんな時のちょっと一工夫～

食べ物が手にくっつくことが苦手

●おにぎりなら

細かくちぎったのりを軟飯やごはんの表面に貼ったり、軟飯やごはんの持つ部分をラップに包むと手につかずに持ちやすくなります。



●ゆで野菜なら

ゆでた人参やいも類など、持ちやすいものであれば何でもOK。手につくのをととても嫌がる場合は、キャベツの芯やブロッコリーの軸、アスパラガスをゆでたものからスタートしても◎



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QRコード



大和市公立保育園

No.8

自分で食べてくれない…どうしたらいい？

～9か月頃から～

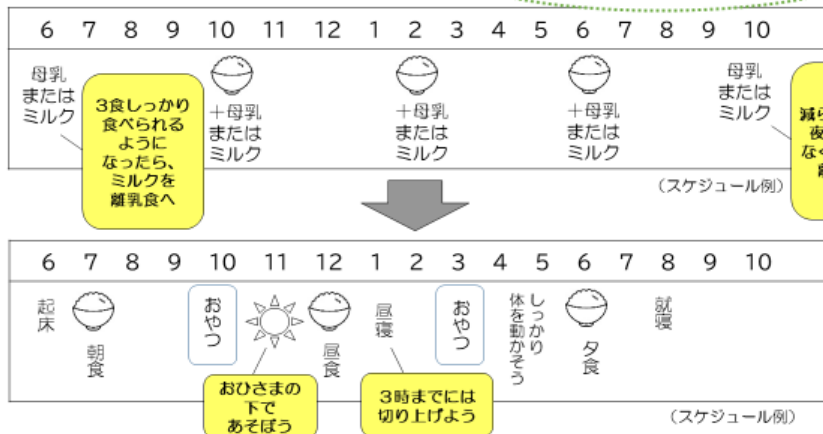
子どもが食べてくれないと焦ってしまうこともありますよね。子どもの気持ちを大切に、食べたくないという意思表示があったら、「いらないのね」と認め、自分で食べようとするのを待つことも大切です。食べたときには、「おいしいね」「これ好きなのね」と共感することで楽しく食事ができるようにしましょう。

お腹は空いていますか？



お腹がすく生活リズムを整えましょう!!

時間の一例



手づかみ食べの
経験はありますか？

少しずつ小皿にとりわけて
自分でつまめるようにしましょう！

手づかみしやすいものを
用意しましょう！

床にシートを敷いたり、汚れても良い
服に着替えるなど、対策しましょう！

- ・お皿に入った食べ物を「見て、触って、なめてみる」経験を少しずつ重ねることで、興味が湧き自分で食べようとする意欲が育ちます。
- ・9か月頃からは、手で持てるものを用意してあげ、かじり取りの経験をすることで自分にあった一口量を覚え、噛む力、食べる意欲が育っていきます。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QR コード



大和市公立保育園

No.9

野菜がきれい…どうしたらいい?①

～保育園ではこんな工夫をしています～

野菜を食べてくれなくて困っているというご家庭は多いと思います。見た目で苦手意識のある子には、遊びの中で楽しみながら興味を持てるようにしています

野菜が出てくる手あそび歌や、絵本を取り入れて、食材に親しみが持てるようにしています。

☆例えばこんなものがあるよ☆
手遊び→「おべんとうばこのうた」
「カレーライスのうた」
絵本→「おおきなかぶ」
「グリーンマントのピーマンマン」

知っている食材が出ると、「人参さんあったよ!」「ごぼうさんみつけたー☆」と口に入れていきます!

☆例えばこんな声掛けも☆
人参→「うさぎさんみたいに元気にジャンプできるようになるかも!」
→「うさぎさんみたいにかわいくなっちゃうかも!」

大和市公立保育園では…

見た目に変化をつけて「食べてみよう」という気持ちが持てるようにしています。

☆例えばこんなやり方があるよ☆
人参や大根をスライスする
→星やハートの形に型ぬきをする
→ゆでて汁物や和え物に入れる

ほうれん草のおひたしに星型の人参を添えています!



残りの人参をみじん切りにして炊き込みご飯にしています!



大人でも、初めて口にすることは「なんだろう?」と慎重になりますよね。お子さんと一緒に、調理する前の食材を見たり、触れたりする機会を作ってみてはいかがでしょうか。

食材を実際に触ってみたり、皮むきをして、身近に感じる経験をしています。



・野菜を洗ってみよう!
→色々な野菜に触れてみることで興味湧いてくるかもしれません。
・皮むきに挑戦してみよう!
→たまねぎやとうもろこしの皮むきをしながら、匂いを嗅いだり「たくさんお洋服着てるね!」など発見するのも楽しいですね!

子どもと一緒に野菜を栽培したり、お店に売っていると見て、関心を持てるようにしています。

・じゃがいもやピーマン、なす等を育てたり、子どもの前で調理すると苦手なものも食べられたりします。
・散歩をしながら畑で育てている野菜や、果物の葉や花から「何ができるかな?」とクイズを楽しんでいます。
・お料理に「何が入っているかな?」と当てっこするのも楽しいですね。



大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QRコード



No.10

野菜がきれい…どうしたらいい?② ～おすすめメニュー&ちょっと一工夫(第1弾)～

野菜が出てくる紙芝居や絵本に関連付けたメニュー名を取り入れて、食材に親しみが持てるようにしています。メニュー名を変えてみると…苦手な野菜のことも自然と話題にのぼってきます。

大和市公立保育園
では…

給食が、紙芝居や絵本に関連付けた名前
のメニューの日には、読み聞かせをして更に興
味を持つようにしています。

★ジャックのお豆畑★ (豆と小松菜のあえもの)

【材料】(4人分)

大豆水煮	40g
小松菜	1/2 袋
人参	1/2 本
ツナオイル缶	40g
いりごま	小さじ 1
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/4

「ジャックと豆の木」から…
ツナのうま味と、ごま油・ごまの香
りで、子どもが苦手な野菜、大豆も人
気メニューに変身します!

【作り方】

- ① 大豆はさっとゆでる。
- ② 小松菜はざく切り、人参は短冊に切り、ゆでて水気をきる。
- ③ ツナ缶は油分をきっておく。
- ④ 調味料で①～③を和え、仕上げに炒って半ずりしたごまを混ぜる。



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

★うんとこしょ どっこいしょ炒め★ (かぶの洋風炒め)

【材料】(4人分)

かぶ	3 個
かぶの葉	
人参	1/4 本
きゅうり	1/2 本
ベーコン	3 枚
しょうゆ	小さじ 1
本みりん	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 2

「おおきなかぶ」から…
食感が独特のかぶは、炒め物に
すると、食感が変わり食べやす
くなります。

【作り方】

- ① かぶ、人参はいちょう切
り、かぶの葉は小口切り、
きゅうりは半月切り、ベー
コンは短冊切りにする。
- ② 分量の半分のごま油で材料
を炒める。
- ③ 調味料で味をととのえ、仕
上げにごま油を回し入れ
る。

★もりもりピーマンマン★ (ピーマンのソテー)

【材料】(4人分)

ピーマン	3 個
かつお節	1 袋 (3g)
しょうゆ	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/3
料理酒	小さじ 1/4
油	適量

「ピーマンマン」から…
かつお節のうま味で、ピーマン
の独特な風味がやわらぎます!

【作り方】

- ① ピーマンは種をとって洗い、
せん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ピーマンを炒
める。
- ③ ②に調味料を入れてからめる。
- ④ かつお節を入れて更に炒め、
水気をとばす。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ
QR コード



大和市公立保育園

No.11

野菜がきれい...どうしたらいい?③ ～おすすめメニュー&ちょっと工夫(第2弾)～

野菜を食べてくれないで困っているというご家庭は多いと思います。野菜には独特の風味があり、繊維が多く、噛む力が弱い幼児期には食べにくいことが一因です。

のりのうま味と香りが、
子どもに人気のメニュー!

★ほうれん草の磯かけ★

【材料】(4人分)

ほうれん草 1束
しょうゆ 小さじ1
焼きのり 1枚半

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② のりは細かくちぎる。
- ③ ①、②を合わせ、しょうゆで味をつける。



調理のポイント

※ほうれん草を他の野菜にしたり、
のりかわりに、かつお節や
しらす等を使ってアレンジが
できます!

保育園では、
フロッピーの
磯かけも人気!

さくさくした食感で
野菜も食べやすい。

★れんこんチップス★

【材料】(4人分)

れんこん 1節
揚げ油 適宜
塩 少々

【作り方】

- ① れんこんをうすい輪切りにする。
- ② 油でゆっくり揚げる。
- ③ れんこんがカラッとしたらできあがり。
- ④ 軽く塩をふる。



調理のポイント

※切ったれんこんに、油を
からませてトースターで
カリッとするまで加熱し
ても手軽にできます。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ

QRコード



★納豆あえ★

【材料】(4人分)

納豆 2パック
ほうれん草 1/2束
もやし 1/2袋
しょうゆ 小さじ1

野菜が納豆のぬめりで食べやすくなります。
反対にあまり噛まずに飲み込めちゃう納豆
も、野菜と和えればカミカミメニューに変身!

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② もやしはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 納豆に①、②を合わせ、しょうゆで味をつける。



調理のポイント

※納豆だけをよく混ぜておくと、
野菜としっかり合わります。



★にんじんしりしり★

【材料】(4人分)

人参 2/3本
ツナオイル缶 1/2缶
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
いりごま 小さじ1

ツナのうま味とごま油の風味、人参のほんのり
したあまさが、人気のメニューです!

【作り方】

- ① 人参をせん切りにする。
- ② ごま油で人参を炒める。
- ③ ツナ缶を加え、調味料で味をととのえる。
- ④ ごまを散らす。

★ナムル★

【材料】(4人分)

もやし 1/2袋
ほうれん草 1/2束
人参 1/4本
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
いりごま 小さじ1

ごま油の風味で、野菜がたっぷり
食べられます!

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、2cm幅に切る。
- ② もやしはさっとゆで、2cm幅に切る。
- ③ 野菜の水分をしぼり、しょうゆ、ごま油で和える。

No.12

食事の立ち歩き…どうしたらいい？

食事中じっとしていなくて困る…ということはありませんか。保育園でも、楽しく、おいしく、食事に興味が持てるよう工夫しています。

食事に集中できるようにしましょう。

食事は食卓でしましょう。おもちゃは片づけ、テレビやスマートフォンなどは見えないようにすると、食べることに気持ちが向きやすいです。



お腹を空かせて食事ができるようにしましょう。

たくさん体を動かして遊び、食事前のお菓子やジュース、授乳は控えるようにしましょう。お腹が空いていると、食べることに集中できる時間が長くなります。



大和市イベント
キャラクター
『ヤマトン』

大人も食卓に座りましょう。

そばで見守られることで安心して食べることができます。できれば大人と一緒においしそうに食べましょう。「人参おいしね」「野菜も食べられてすごいね」など共感したりほめたりしながら食べると、食事が楽しくなります。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～

「保育園の食育」ページ QRコード



大和市公立保育園

No.13

楽しく食べるには…どうしたらいい？③

小さなお子さんと一緒に食事をするのは大変！
だから、できるところから始めてみませんか？

大人も食卓に座りましょう。

そばで見守られ安心して食べることができ、食事の時間が楽しくなります。

できれば大人と一緒に食べましょう。

大人がおいしそうに食べることで、初めての物や苦手な物も食べてみたくすることがあります。



会話を楽しみましょう。

一人で食べると早食いになりがちですが、話しかけられることでゆっくり味わえることも多いです。

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ QRコード



大和市公立保育園

No.14

おやつは何をどのくらい食べたらいい? ～おすすめおやつレシピ～

子どもにとってのおやつ(間食)は、食事だけでは補うことのできないエネルギーや栄養素などを補う大事な食事の一部です。
ポイントをおさえながら親子で楽しいおやつの時間にしましょう。

おやつはどんなものを食べたらいい?

甘いものやおかしばかりではなく、栄養摂取ができるチーズやヨーグルトの乳製品や旬の果物、いも類なども加えましょう。



おやつの適量はどのくらい?

食事に影響しないように時間を決めましょう。欲しがらだけあげるのではなく、お子さんの手のひらにのる程度の量を目安にしましょう。一人分を小皿にとり分けると、食べすぎを防げます。

水分を摂るなら何がいい?

ジュースやスポーツ飲料などは糖分が多く含まれます。牛乳や甘くないお茶や水にしましょう。



大和市ホームページ
～子育て王国 大和市～
「保育園の食育」ページ
QRコード



大和市公立保育園

★もみじごはん★

【材料】(4人分)

米	1合
人参	1/2本
しめじ	1/2株
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
料理酒	小さじ1/4
だし昆布	1枚

季節を感じるおやつ

【作り方】

- ① 昆布は切れ目を入れる。
- ② 人参はすりおろし又はせん切りにする。
- ③ 炊飯器の釜に、といだ米、昆布、人参、しめじ、調味料を入れ、普通の水加減で炊く。(混ぜない)
- ④ 炊きあがったら、全体をまぜる。

★スナツ麩★

【材料】(4人分)

小町麩	20g
バター	30g
粉チーズ	小さじ1
青のり	適量

からめて焼くだけ簡単おやつ

【作り方】

- ① 溶かしたバターに粉チーズを加える。
- ② 小町麩に①と青のりをからめる。
- ③ オーブンで焼く。

※粉チーズは青のりと一緒からめても可。
※クッキングシートを敷いたフライパンで焼いても良い。

3つの材料で簡単おやつ
親子でのクッキングにもおすすめ

★さくさくクッキー★

【材料】(作りやすい分量)

小麦粉	1カップ
バター	50g
砂糖	25g

【作り方】

- ① やわらかくしたバターに砂糖を入れて混ぜる。
- ② 小麦粉をふるい入れ、しっとりするまでゴムベラで混ぜる。
- ③ 棒状に形を作って冷蔵庫で冷やし、適当な厚さに切る。
- ④ 170℃に温めたオーブンで10～13分焼く。

※ビニール袋に材料を順番に入れて、外側からもみ込んでいくと、より簡単にできます。

No.15 離乳の進め方の目安とポイント

注意しましょう!!

- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。
- ・1歳を過ぎるまでは、消化吸収能力が未熟なため、鉄分の吸収を阻害する可能性がありますので、母乳や育児用ミルクの代わりに牛乳を使わないようにしましょう（離乳食に使用する程度の量であれば問題ありません）。

時間は目安です

離乳初期 (生後5~6か月頃)

【離乳食：1日1回】



なめらかにつぶした状態
(ポタージュ状→ジャム状)

離乳中期 (生後7~8か月頃)

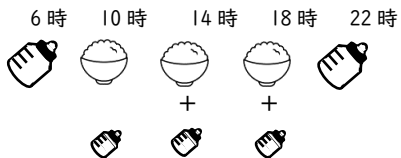
【離乳食：1日2回】



舌でつぶせる固さ
(豆腐位)

離乳後期 (生後9~12か月頃)

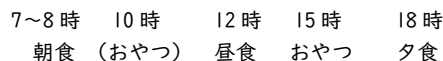
【離乳食：1日3回】



歯茎でつぶせる固さ (バナナ位)

離乳完了期 (生後12~18か月)

【離乳食(食事)1日3回+おやつ1~2回】



歯茎でかめる固さ

☆離乳食後の母乳やミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう

鉄やビタミンDの不足に注意!!

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄・ビタミンDが不足することがあります。適切な時期に離乳食を開始し、さまざまな食品から鉄やビタミンDを摂るようにしていきましょう。

育児用ミルクやフォローアップミルク(9か月以降から)を離乳食に使用することもおすすめです。

【鉄が多く含まれる食品】

レバー/赤身の魚や肉/卵/
大豆製品(豆腐・納豆・きな粉など)
小松菜・ほうれん草など



「手づかみ食べ」で 食べる意欲を育てましょう

食べ物を触ろうとしたり、ぎゅっとつかんで感触を確かめたりといった様子が見られたら、手でつかみやすいものを用意しましょう。

もし興味を示す様子が見られなくても、離乳後期になったら手で持ちやすいものを用意して、手づかみ食べができる環境を整えてあげることが大切です。

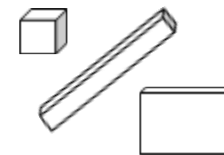
手づかみ食べは、スプーンや箸を上手に使うための基礎になります。ぜひ十分に体験させてあげましょう。

食べ物に興味を示したら、今が始める チャンスです!!



ポイント

一口で入るものだけではなく、大きめなものを用意することで前歯のかじり取りができ、一口量を覚える練習になります。



大和市ホームページ
~子育て王国 大和市~
「保育園の食育」ページ
QRコード

大和市公立保育園

