食事だより

涼しい風が吹き始め、朝夕は肌寒く感じられる日もありますが、昼間はまだまだ真夏の暑さです。こどもたちは、９月の運動会にむけて練習を始めています。

これから実りの秋を迎え、お米や果物、お芋や魚などたくさんの食べものが旬をむかえます。秋の味覚を充分に味わいながら、元気な体作りをしたいと思います。

誕生会のごちそう

★　鮭ご飯　★鶏の磯揚げ　★あらめの煮物

★　ちんげんさいの和え物　★　梨

9月生まれのおともだちおめでとう！

おしらせ

☆６日（木）はゆめ組さんのみそ汁ｸｯｷﾝｸﾞです。これからは保育園で作った味噌を使って、みそ汁を作ります。

☆２０日（木）は運動会の予行練習で、全園児お弁当の日です。お母さんの手作り弁当をお願いします。

果物は園で用意します。

離乳期から幼児期

▲離乳は５～６か月くらいからはじめ、１２～１８か月くらいを完了として考えます。離乳が完了していると思っても、大人と同じものはまだ食べられせん。奥歯の臼歯が、二本はえ揃うまでは上手に噛めないものもあります。野菜など、口から出してしまっても、嫌いだとは限りません。苦手だと決め付けず食べる機会を作りましょう。

▲野菜も大きく切り、やわらく煮たものをしっかりとモグモグできるようにしてあげましょう。

▲手づかみ食べをしっかりしましょう。全部口の中に入れてしまわないように、大きめの物を持たせ一口をおぼえましょう。

▲軟らかいものばかりや、固いものを早くから与えると、かえって噛むのが苦手になります。適度な固さの物をあげましょう。