



モグモグ期 離乳食だより



新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ち、慣れてきたかなと思うところでの連休にお休みに入りますので、徐々に保育園生活に慣れてほしいものですね。お休み中はゆっくりとお子さんとの時間を過ごしてくださいね！

22日(金)…お誕生日会

.....《♪おいしいレシピ紹介♪》.....



1回目
全がゆ

作り方
全がゆ50gを器に盛る。

豆腐&
オレンジ

作り方
湯通しした絹ごし豆腐30gをざっとつぶし、ほぐしたオレンジ5gをまぜる。

トマトの
みじん切り

作り方
トマトの果肉15gをみじん切りにする。

2回目
オートミールがゆ

作り方
オートミール15gに牛乳またはミルク1/4カップ、水1/2カップを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で3分煮、10分蒸らす。

グレープ
ヨーグルト
赤ピーマン添え

作り方
プレーンヨーグルト28gに種と皮を除いたぶどう5gを刻んでまぜ、ゆでて皮をむき、刻んだ赤ピーマン15gを添える。



食べる機能UP!

前歯が生えたら、かみとる練習を

モグモグ期は豆腐くらいのかたさで、2~3mm大が基本。ただし、前歯が生えてきたら、にんじんなどをやわらかい

薄切りにし、前歯でかみとれるようにします。一口の量、厚さ、かたさを感じとって、食べる機能が育ちます。

簡単につぶれるくらいやわらかくゆでます。



7~8カ月ごろ。下の中切歯が2本生えます。

にんじんは3~5mm厚さの輪切りにします。

そろそろカミカミ期へ

その前に、こんなことできるかな

- 豆腐くらいのやわらかなかたまりを、口を動かして食べる。
- 1食で合わせて子ども茶碗軽く1杯くらいは食べている。
- バナナの薄切りを食べさせると歯ぐきでかみ切るようなしぐさをする。

離乳食展示は、5/12(火)・5/27(水)におこないます！！