

保育園での乳児食

豊島区保育課

☆ 乳児食

《 この時期の食べ方 》

- ・ 前歯以外の歯も徐々に生えはじめます。前歯でかじり取るだけではなく、奥歯を使ってすりつぶすことができるようになります。
- ・ 歯の生え方や咀嚼力を見ながら、少しずつ大きさやかたさを調整したり、噛み応えのある食品を取り入れたりしていきます。
- ・ 指先がだんだん器用になり、手づかみで食べるだけではなく、スプーンやフォークを使って食べるようになります。

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日3回（朝・昼・夜）＋おやつ2回（午前・午後）の食事です。
- ・ 保育園では、食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。
- ・ 肉は薄切り肉のほか、切り身やこま肉も使います。
- ・ スティック野菜や炒め物、揚げ物など、噛み応えのある料理も提供します。
- ・ 保育園では、午前のおやつは牛乳またはヨーグルトを、午後のおやつは牛乳またはヨーグルトに、果物や手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせて提供します。

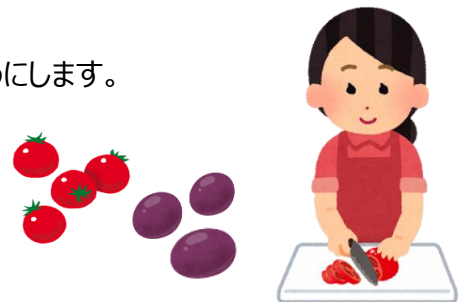


乳児食から保育園で提供する食材・調味料

- ・ 食 材： 生姜、にんにく、ぶり、ウィンナー、生クリーム、春巻きの皮、餃子の皮、ホールコーン、シュウマイの皮、スパゲティ、中華麺
- ・ 調味料： カレー粉、カレールウ、ココア、黒糖
- ※ 揚げ物も提供します

《 作り方のポイント 》

- ・ 球形のものは、のどに詰まりやすいためそのまま与えず、1/4以下の大きさにカットします。（ミニトマト、ブドウ、豆など）
- ・ 噛み切りにくい肉は薄切りにしたり、葉物野菜は加熱をしたりすると食べやすくなります。
- ・ 油揚げ、きのこなどのどにひっかかりやすいものは、刻んで使います。
- ・ 素材の味を生かした薄味にし、甘い味・塩辛い味・濃い味ばかりにならないようにします。



《 こんなことを意識しましょう 》

- ・ 早寝・早起きで、食事のリズムを整えましょう。
- ・ 外で身体を動かして、お腹をすかせて食事をむかえましょう。
- ・ 1回の食事で主食（ご飯・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）がそろくと栄養バランスが整いやすくなります。
- ・ おやつは、おにぎりやパン、芋、乳製品などを利用し3回の食事では取り切れないものを補います。また、時間や量を決め、菓子類のとりすぎに注意しましょう。
- ・ 食事は自分で食べる意欲を大切にしましょう。（スプーン、フォークに興味を持ったら、使って食べる練習も始めましょう）

（R7.4～）