



## 10月は 朝ごはんを食べよう！ 強化月間



「あさごはん きちんと食べて ちからもりもり」  
(諏訪保育園食育かるたより)



### 「早寝・早起き・朝ごはん」

成長ホルモンやストレスに対応するホルモンなどは、夜寝ている間に分泌されます。十分に睡眠し、朝日をしっかりと浴びて体内のリズムを整えましょう。そして朝ごはんを食べて、脳や体がエネルギー不足にならないようにしましょう。

早寝。早起き・朝ごはんを実行することは脳や体にとって、とても大切です。

毎年10月は、さいたま市「朝ごはん食べよう」強化月間です。

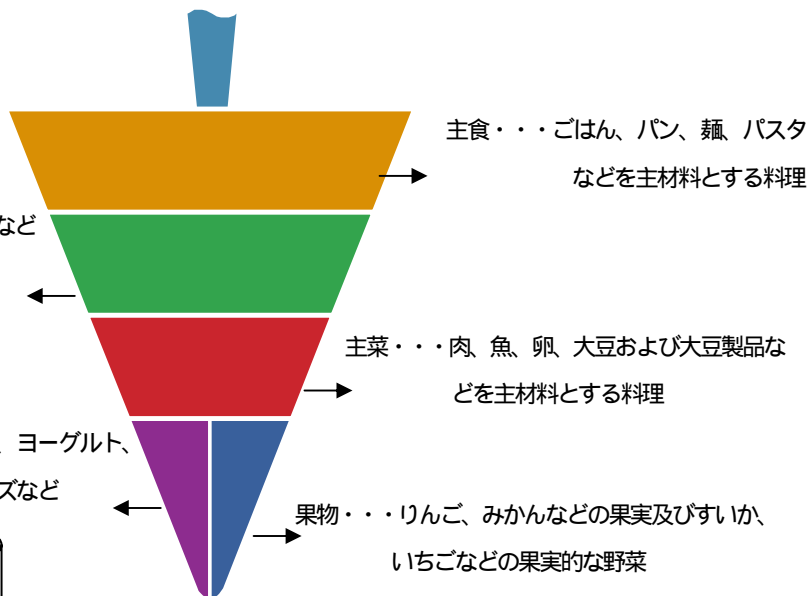
### ～朝食をとることで脳や体が目覚めます！～

ごはんやパンなどの主食は、脳のエネルギー源になるので欠かせません。さらに、肉・魚・卵・大豆製品など体をつくるもとになるおかず（主菜）や野菜・果物など体の調子をととのえるおかず（副菜）も一緒に食べましょう。



副菜・・・野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理

牛乳・乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズなど



「えいようの バランスごまを まわしましょう」  
(駒場保育園食育かるたより)

# 離乳食マニュアルを改訂しました！

## 離乳食 マニュアル



さいたま市立保育園 平成24年9月

人の命を育む食。その食の第一歩が離乳食です。保育園では、管理栄養士が離乳食の献立を立て、調理師・調理員が子どもに合わせて調理をし、保育士が一人一人の発育・発達に応じて食べさせています。

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。そして、子どもが自ら生活を営むようになるには、発育・発達段階に合わせた進め方が大切です。

子どもの命を育むために、まわりの大人が心をこめて離乳食提供しています。その思いをこめて「さいたま市保育園離乳食マニュアル」を改訂いたしました。

ぜひ、ご家庭でもご覧いただき、ご活用ください。

さいたま市ホームページ 育児・子育てサイト  
さいたま子育てWEBからご覧いただけます。

### 4) 12から18か月ごろ

#### (1) 発達の日目

##### ①口唇機能

食べる時、口の中の食べ物を右や左に動かして嚥ませてもらいます。口をすぼめたりして噛んでいます。

9～11ヶ月頃の食事の延長です。歯が生え始めるに当たって、かむ運動が完成してきます。唇、口角、あごがよく動き、しっかりした歯づつまくなってきます。



上記の行為がしっかりとできていない場合、あるいは9～11ヶ月頃の調理形態で空を上下左右に動かして嚥む練習を続けましょう。嚥む練習が不十分なまま、固い大きい食べ物などを口に入ると、丸飲みをしたり、フチャフチャと音をたて食べる悪い食べ方が身につけてしまいます。朝・昼・夕の3食が食べられるようになったら、その中間に1～2回の軽いおやつを与えましょう。食事時間が定まれば、母乳(ミルク)の量も減ってきます。

##### ②手指機能

腕の育ちとともに日本の箸の使い方が、どんどん巧みになります。同時に箸や箸も練習させて動かせるようになってきます。



はじめは、スプーンを上手握りで持って食べます。まずは慣れることですが、少しずつ正しい握り方が出来るように教えていきましょう。

### 4. 作り方の一例

～白身魚と野菜の煮物・かぶのスープ～		
	(中期)	(後期)
・白身魚	20g	25g
・七つね芋	15g	15g
・人参	5g	5g
・だし汁	25cc	30cc
・かぶ	10g	15g
・だし汁	40cc	60cc



①6人分と保存食(2人分相当量)の分量。

②材料すべてを鍋で、煮上げて煮る。



③しばらくすると蒸気が出るまで、取り除く。30分以上、煮上げて煮る。

④この汁を振り出しスープを仕上げる。スープの汁は⑤を使用。



⑤片割らに応じて材料をつぶしたり、ほぐしたりする。



⑥お皿に盛り付け

