



子育て支援クラス・園庭解放の予約はこちら↓

4月のうた

チューリップ
おはながわらった
むすんでひらいて



子育て通信

手づかみ食べと赤ちゃんの成長

手づかみ食べには…

- ・食への関心が増す・五感が刺激される・「自分で食べる」練習になる
- ・スプーンやフォークを上手に持てるようになる
- など、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんあると言われています。



手づかみ食べスタートのサイン

- ・食べ物をすぐ飲みこまず、時々左右に口が動く・食べ物をじっと見つめたり、手を伸ばしたりする
- ・おすわりが安定し、食事用の椅子などに一定の時間座ってられる
- ・口だけのいいものを歯茎でかもうとする



場所:子育て支援室 対象:0～2歳児の親子

30日 お誕生日会

受付:9:30～天王寺幼稚園 10:30 前後に子育て支援室に移動

食育の日(毎月19日)

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。毎月19日には日頃の食生活を見直し、少しずつ意識することで健康に繋げていきましょう。

なぜ19日が食育の日なの？

食育の食という読みが「19(しょく)」という数字を連想させるため、また食育の「食」という言葉も「しょく→初→19」という考えから「19」を連想させるためと言われています。

ステップ1

口に入れてすぐに美味しさや甘みを感じるものから始めてみましょう。

- ・柔らかく煮たかぼちゃ
- さつまいも
- あかちゃんせんべい

ステップ2

食材を頑張るかまなくても食べられる大きさや固さにしてあげましょう。

- ・食パンの白い部分
- サイコロ状に切ったバナナ
- ゆでた野菜

ステップ3

慣れてきたら、カミカミできる食感のあるものをあげましょう。

- ・柔らかくゆでた野菜スティック
- おやき、パンケーキ

こんな時はまだ早いかも？

- ・口をあまり動かさず、食べ物を丸飲みしている
- ・離乳中期(7～8か月頃)の大きさや固さの食べ物を口から出してしまう