

すくすく つうしん



第4号 2020.7

みなさんこんにちは！

梅雨が明けると、夏本番ですね。暑くなり日差しが強くなると、外出を控えたり、食欲が落ちてしまう等、さまざまな悩みが出てくると思います。

離乳食がスタートすると、ミルクの量は？いつあげたらいいの？これでいいのかな？と新たな悩みも出てきますね。今回は離乳食に関する情報をお伝え出来ればと思います。

新型コロナウイルスでまだまだ気が抜けない生活が続いています。新しい生活様式を意識した日常は、大変なことが多いことと思います。心配なこと、質問などありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡くださいね。お待ちしております。

すくすく訪問の再開は、感染状況や社会情勢を見ながら判断していきたいと思えます。情報については、東村山市のHPで随時更新していきますのでご覧ください。

布であそぼう ～ハンカチをつかって～

★顔を隠して「いないいないばあ」

★手の中に丸めていれて・・・ばあ！と広げる

★パタパタさせて優しい風を送ってえ～

心地よいわらべうたに合わせると、とてもよろこびますよ！！



♪うえからしたから
おおかせこい
こいこいこい～♪

鉄不足を予防しよう！！

赤ちゃんは体内に鉄を蓄えて生まれてきます。それは貯蔵鉄といわれ、生後6か月頃には減少してくるので、離乳食で鉄を補うと良いでしょう。そこで今回は、鉄を含む献立の簡単レシピをご紹介します。



★豆腐のレバーかけ★

【材料】 絹豆腐、だし汁、レバーペースト（ベビーフード）
【作り方】 1、絹豆腐は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
2、だし汁でのばしたレバーペーストをかける。

★さつまいのきな粉和え★

【材料】 さつまい、きな粉、砂糖（ごく少量）
【作り方】 1、芋を食べやすい大きさに切り鍋に入れ、さつまいがかぶる程度の水で柔らかくゆでる。
2、ゆで汁を少量取り、きな粉を入れて溶く。
味つけはさつまいの甘さそのままでもよい。
中期、後期食より砂糖を入れてもよい。



★ツナパンがゆ★

【材料】 食パン、ツナ水煮缶、育児用ミルクまたはフォローアップミルク
【作り方】 1、食パンは耳を取り、5mm角に切る。
2、鍋に食パン、ミルクを入れて弱火でふきこぼれないように注意しながら煮る。
3、2に汁気を切ったツナ水煮を加えてさらに煮る。

育児用ミルクやフォローアップミルクを調理素材として使ったり、赤身の肉や魚、レバー、卵、大豆製品など、鉄の多い食材を離乳食に取り入れましょう。ビタミンCやたんぱく質と組み合わせて取ると鉄を吸収しやすくなりますよ～！



母乳・ミルクの量や与え方は？



離乳食後の母乳・ミルクは赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

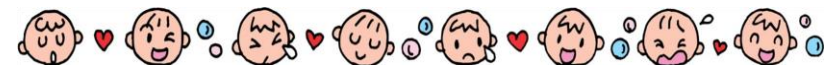


- 7～8か月ごろ
1日2回の離乳食の後に与える。
ミルクは成長に合わせ食後とは別に1日3回程度。
- 9～11か月ごろ
大人と同じ1日3回の食事の後に与える。
ミルクは成長に合わせ食後とは別に1日2回程度。
- 1歳～1歳半ごろ
エネルギーや栄養素のほとんどを食事から取るようになる時期なので、離乳の進行状況に応じて与える。
1歳を過ぎたら飲む牛乳へ移行してOK。



食中毒に気をつけて離乳食を作りましょう！

- ☆新鮮な食材を使いましょう。
- ☆調理前や調理中の手洗いで二次感染を予防しましょう。
- ☆調理器具は殺菌、乾燥して、食材は十分な加熱を。
- ☆食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう！



*第一保育園 042-395-8955 *第三保育園 042-394-5800
*第四保育園 042-394-1211 *第五保育園 042-394-1452
*第七保育園 042-394-6267

*東村山市役所地域子育て課 042-393-5111(内線 3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します
ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。