

曜日	月	火	水	木	金	土
日	4 18	5 19	6	7 21	1 15 29	2 16 30
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	魚の野菜あんかけ ナスのごまみそ 高野豆腐の煮物 もやしのみそ汁	豚肉の甘辛ソース 豆腐のサラダ 大根葉のふりかけ 里芋のみそ汁	がね ゆで卵 柿なます かぼちゃのみそ汁	魚の夕焼けソース 茹でブロッコリー ピーマン炒め なすのみそ汁	チキン南蛮 ポイル野菜 焼きジャガイモ わかめの味噌汁	すきやき丼 大根のみそ汁 ※16日は紅葉ごは ん 芋みそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトケーキ	麦茶 油みそおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 ※人参おやき	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 小倉ケーキ	麦茶 わかめおにぎり
日	11 25	12 26	13 27	14 28	8 22	9 23
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	魚の塩焼き ごぼうサラダ いもんぬた 玉ねぎのみそ汁	鶏のごまみそ焼き 柿サラダ 炒りこんにゃく もずくのすまし汁	豚肉と里芋の味噌 煮 ブロッコリー豆腐 マヨソース 野菜チップ	魚の利休揚げ 南瓜のごま和え 人参のみそ炒め しめじのみそ汁	和風蓮根ハンバー グ 人参のごま和え 春雨炒め キャベツのみそ汁	鶏と豆腐あんかけ 丼 なめこのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 つみれ汁	麦茶 牛乳もち 小あじ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 和風スイートポテト	牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 **・20日は手作り弁当の日です。** ※未満児はかぼちゃのいとこ煮になります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

谷頭こども園の離乳食の進め方

今回は、園で担う離乳食について説明します。厚労省が示す離乳食ガイドラインに沿って進めることはもちろん、園独自の提供の仕方もあります。離乳食は下記のように発達や月齢、個人差に応じてゆっくりと進めます。

＜離乳食の進め方とスケジュール＞

- ①初期 ゴックン期（5～6ヶ月頃）1日1回（なめらかな状態）
 - ・スプーンを口に入れても1*哺乳反射を起こさず、スプーンを嫌がらなければ良いタイミングです。
- ②中期 モグモグ期（6～7ヶ月頃）1日2回（舌でつぶせる固さ）
 - ・家庭で1日2回の離乳食が始まり、しばらく様子を見て問題がなければ、そのうちの1回の離乳食を園でスタートします。
 - ・味付けをせず素材そのものを軟らかく煮て提供します。昆布やカツオ節を使い、第5の味覚の『うま味』を味わえるようにします。
- ③後期 カミカミ期（9～11ヶ月頃）1日3回（歯茎でつぶせる固さ）
 - ・人参や大根、さつまいもなどを蒸し、手に持てる形状にして手づかみ食べを促します。味付けなしで素材の味を大事にしています。
- ④完了期 パクパク期（12～18ヶ月頃）1日3回（歯茎でかめる固さ）
 - ・1日3回のリズムを考慮して、生活全体を整えていきます。硬さや大きさなどを個人差に合わせて進めます。1歳になったからと急に味をつけるのではなく、極薄味が基本です。食後のミルクや午後のミルクも少しずつ卒業を迎えます。午後食(3時のおやつ)は柔らかい形状から移行していきます。

☆②の離乳食が2回になったら栄養士と面談を行い、進み具合やアレルギー、これまでに食べたことのある食材の確認を行います。初めての食材は家庭で食べてから園で提供します。

自己選択＝量を自分で決める

以前は「バイキング方式」を取り入れ、子ども達がトングなどを使い、食べられる量を皿によそっていました。コロナ禍の今は、私たち職員が、ひとりひとりに量などを聞いて、配膳しています。それは、お茶やみそ汁、ご飯など全てに及びます。子ども達の「いっぱい!」「少し!」は、なかなか分かりづらいです。具体的に何個と聞いたり、一度皿に入れてから「もっと…」や「少なく…」をいちいち尋ね、足したり減らしながら本人の希望する量にすり合わせていきます。4.5月の頃は、子ども達の食べられる量が、互いにかみ合わなくて、残食が目立っていました。しかし今では、ひとりひとりに丁寧に聞くことにより、その子どもの量が分かるようになりました。また、言葉で保育者に伝えることができるようになったことも大きいです。食事においても子ども達の自己選択を大事にしていきます。

*哺乳反射…生まれながらに備わっている原始的な反射。口に入ってきたもの(母親の乳首など)を強く吸う反射。