

離乳食のすすめ方

札幌・幌北ゆりかご保育園

栄養士

佐々木由紀子

保育士

鈴木

ちよ子

はじめに

ゆりかご保育園では、離乳食の開始からできるだけアレルギーをひき起こしにくい独自の離乳食方法で進めています。アレルギーの原因となりやすい牛（乳製品）、卵（卵製品）、豆（大豆製品）等は、一般の進め方より、遅く使用するように配慮しています。また、アレルギーの他にも赤ちゃんを取り巻く食環境は、農薬汚染や食品添加物等、心配なことが沢山あります。安全な食生活を送ることが大切です。新入児が入ってきた時や新年度が始まる前の三月末には、給食（離乳食・アレルギー食も含めて）の説明会をし、食の大切さを伝えます。また、0歳児のクラス懇談会では離乳食の進め方を具体的に解ってもらうために段階ごとに、展示食を作り食べてもらいます。親から野菜スープの作り方、だしの取り方・味つ

け方法等が質問されます。親同志、忙しい中での作り方が交流されベビーフードも含めて考えあいます。月末にはカリキュラム会議（子どもの現状、来月の見通し）があり、栄養士も参加し進め方の確認をしています。

離乳食をはじめましょう

赤ちゃんは本能的にお乳を吸います。でも食べた物を飲んで飲み込むことは、経験を重ね練習することで徐々にできるようになります。液体からドロドロ状へ、さらに固形の食事へとゆっくり練習します。あせらず、遅れず、様子を見ながら楽しく進めましょう。首のすわりも安定してきて、食事の時に食べたそうな様子が見られたらいい頃ですね。四カ月過ぎをめどに始めるといいでしょう。

保育士から

（生活リズムを大切に）

四カ月頃になると、産休明けの子ども達も一定時間眠ったり起きたりしていられるようになり、生活にメリハリが出てきます。個人差がありますが、睡眠もある程度、まとめて眠れるようになります。授乳時間も三〜四時間間隔になり、一回に二〇〜一八〇cc位飲むようになります。あやすと笑い、連絡ノートにも「食事をしていると口を動かしたり、食べたそうにする姿が見られる」と書かれるようになります。

四カ月過ぎたら（準備期）

離乳食に入る前の準備期です。アクの少ない白っぽい野菜のゆで汁を与えます。