

## おわりに

産休明けから一歳までの子ども達をみて、一人一人の食べ方も進み方も違うということがよくわかります。

食べたいという気持（食欲・空腹感・生活リズム）を育てるには、日中の保育活動（あそび）を充分にし、睡眠を保障することと深く関わりあいます。生活リズムを整え、友達と一緒に食事をする楽しさにつなげましょう。

離乳食を無理なく進めるには、大人がきちんと三食バランスのとれた食事をする習慣があることが大切です。大人の食事を作りながら、うまくその食材を利用しましょう。

和食の方が作りやすいでしょう。昔ながらの和食は、油の使用も少なく、煮物や汁物・あえ物・焼き魚等、大人のものを取り分けて、軟らかく煮直すことでより簡単に作れます。赤ちゃんと一緒に健康的な食生活を送りましょう。

親・栄養士・保育士がそれぞれの中で日頃から話し合い、子どもの様子を伝えあうことが大切です。

また、個人差を考慮しながら、ゆっくりあせらず、あきらめず進めます。

## より簡単に作るために

①いろいろな野菜のたっぷり入ったみそ汁を作ります。魚を入れて三平汁風にすると、ダシも出て、野菜も魚も食べられます。

②おひたし等は、葉先の軟らかいところをとり、少しきざんで小鉢に入れ、お湯またはだし汁をヒタヒタにして電子レンジで一分半〜二分加熱すると軟らかい煮びたしになります。

③軟飯は、御飯とお粥を半々にして混ぜたものでOKです。だんだんとお粥の割合を減らしていきます。

④卵を使用しないでハンバーグを作るには、玉葱・人参をみじん切りにして軟らかく煮た後、さまし、ひき肉とじゃが芋のすりおろしを加えて混ぜ、形をととのえて、油をひかずにフライパンで焼きます。後期食から食べられます。

## 九カ月からのあやつ作り

おやつと言ってもお菓子ばかりがおやつではありません。赤ちゃんの場合、胃もまだ小さくて一度に食べられる量も少ないので、おやつも軽い食事と考えるといいでしょう。

おじやや煮込みうどん、ふかし芋やか

ポチャの塩煮をつぶして片栗粉を混ぜると芋団子にもなります。芋団子も御飯やうどんは一回分ずつ冷凍しておくとう便利です。

## 気をつけたいこと

○新鮮な旬のものを使用する。

○同じものを続けて与えない。特にたんぱく質はいろいろなもので。

○ベビーフード・加工食品は避け、素材から作る。添加物・塩分・油分が心配。

○果物は好むからと言ってたくさん与えずぎない。糖分が多く、農薬の心配もあります。

水分補給は、果物よりスープ・白湯・お茶で補いましょう。

## 与えたくない食品

○もち米・そば・ラーメン：消化が悪い。

○練り製品・ソーセイジ・ハム類：添加物の心配。

○チョコレート・ピーナッツ・甘味や塩味の多いお菓子は避けたい。

○輸入果物（バナナ・パイナップル・グレープフルーツ・オレンジ・キウイ）輸入したものは農薬がいっぱい。

○ハチミツ：乳児ポツリヌス症の心配がある。一歳すぎまでは使わない。