

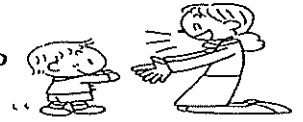


りすぐみだよ

No.3 H27.7.1



じめじめした梅雨のあとは、からっと晴れて、いよいよ夏本番！水あそびが心地よい季節になりました。りすぐみでは、寝返りをうったり、はいはいをしたり、一人で立っちゃ、歩行が安定してきたりと、日々の成長が嬉しい毎日です。



食べるの大好き！

カミカミ、モグモグと、子どもたちは、毎日喜んで離乳食を食べています。今月は、食事について、お伝えします。目安ですので、保育園では、一人ひとりペースにあわせて、食事を進めていっています。

初期食（ゴックン期）5～6か月

目標＊スプーンに慣れて離乳食をゴックンと飲み込むことができるようになる。

保育園では、1日1回、ミルクの時間の前に食べています。自ら大きな口をあけて、上手に口の中に入れていきます。食後のミルクもゴクゴクおいしそうに飲んでいきます。



中期食（モグモグ期）7～8か月

目標＊豆腐くらいの柔らかいものをしっかりとモグモグする。

9時半と、14時半に食べています。保育者が食事の準備をしたら、「まんまんまん・・・」と言いながら、仕切り越しに、準備の様子をじっと見ています。コップでお茶を飲むのも上手になってきました。

後期食（カミカミ期）9～11か月

目標＊奥歯の歯ぐきで食べ物を噛むことを覚える。

1日3回食にします。保育園では、中期食と同じ、9時半と14時半に食べます。3回目は、おうちに帰ってから、夜ご飯で食べてください。

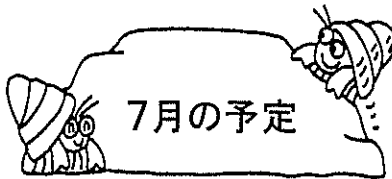
ベビーチェアに座ると、手をパチンと合わせて、上手に「いただきます」をしています。お皿に食材をのせてあげると、こぼしながらも、手づかみやスプーンで意欲的に食べています。

完了食（パクパク期）12～18か月

目標＊形のあるものをきちんと噛んで食べられる。

ミルクを卒業し、栄養の大部分が、食べ物からとれるようになります。しかし、食事だけでは、まだたくさん食べることができないので、栄養摂取もかねて、おやつもあげるようにしましょう。

大人と同じリズムになり、朝ご飯をおうちに食べてきてもらい、保育園では、お昼に1回の食事と、9時半、14時半に2回牛乳とおやつの時間になります。まだ、りすぐみの子は、完了食を食べている子はいませんが、1歳のお誕生日以降、少しずつ増えていく予定です。



7月の予定

- 2日（木） 水あそび開始
- 11日（土） 夏祭り
- 25日（土） クラス懇談会

りすぐみのテラスに小さなビニールプールを出し、ぬるま湯であそぼうと思います。月齢の小さい子は、沐浴をして、汗を流します。

毎日のノートに、水遊び○×の記入を忘れずにおねがいします。持ち物にも必ず記名をおねがいします。

お家、園でのことを伝え合ったり、子どもたちの成長について一緒にお話し、楽しい時間を過ごせたらと思っています。お待ちしております。詳しくは後日お知らせします。

