

# 給食だより

令和4年6月1日  
なかよし乳児保育園

しとしとと雨が続く梅雨に入ります。この時期は、食中毒に注意しましょう。  
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。  
①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

## 手づかみ食べについて

10ヶ月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を意識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫してみましょう。

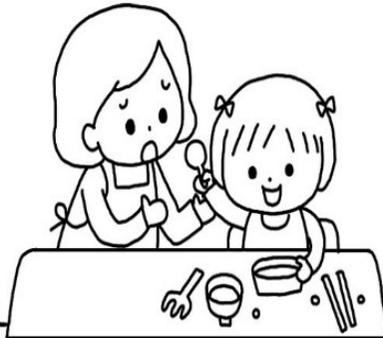
- ◎野菜はスティックにし柔らかく煮る
- ◎麺類は7~8cmくらいに切る
- ◎トーストをスティック状に切る



★スープの具や麺類は手づかみ食べ用の皿にのせるといいですよ

## あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助していきましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサインです。「おいしかったね」と声かけをし、早めに切り上げ食べた満足感が味わえるようにしましょう。



## 新じゃがを使った離乳食

新じゃが20g 人参・玉葱5gを砂糖しょうゆで薄味に煮込みます。

※中期食には、鶏ミンチを入れると良いです  
じゃが芋→ビタミンCやカリウム・食物繊維などの豊富な栄養素を含みます。