

栄養士による離乳食についてのお話

2024年11月15日(金)

おひさまこども園の給食業務をしている「一富士フードサービス」の管理栄養士の河村智美さんに離乳食についてのお話をしてもらいました。



<離乳食ってなに？離乳食の役割>

母乳やミルクだけで栄養をとっていた赤ちゃんが、食べ物（固形物）から栄養をとる状態に移行するための練習が離乳食です。味付けはなるべく薄味で素材そのもののおいしさを味わえるようにします。赤ちゃんでも食欲の波があったり、食べる量の個人差もあつたりします。

<食べさせ方の手順>

- ① エプロンを着ける。
エプロンは汚れるために着けるのではなく、ごはんが始まる合図として着けます。
- ② 口元と手を拭く。
- ③ 大人の膝にしっかり抱き、赤ちゃんの体を起こす。
- ④ スプーンを赤ちゃんの口のそばに持っていく。
- ⑤ 口をあけたら適量を舌の真ん中へのせる。
- ⑥ 食後は普段通り母乳またはミルクをあげる。

食事中はたくさん褒めてあげましょう。

ランチルームに移動して試食をしました。みなさん、「美味しい！」「出汁だけでこんなに美味くなるのか」などと感想があがりました。



<Q&A>

Q 初期食のじゃがいもの食感がまるやかですが、どのように調理すればよいですか。

A 園ではバーミックスを使っていますが、家庭なら裏ごしで十分です。

Q 中期食の味付けは出汁だけということでしたが、とろみはつけた方がよいですか。

A 最初はとろみをつけて、徐々にとろみを減らしていくとよいと思います。



～アンケートより～

- ・“とろみをつけないと!!”と思っていたので、お話を聞いてよかったです。
- ・野菜の切り方や取り分け方など参考になりました。
- ・食べ物の大きさなどを試食で実際に見て分かり、家でも試してみたいと思います。
と嬉しいお声を頂きました。