



食育だより

乳幼児食

5月のテーマ「生活リズム・朝食について」

毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。

1 起きる時間



朝起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく身体を動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までには寝るようにしましょう。

朝食を食べるメリット

寝ている間に消費したエネルギーを補給



体内時計のリズムを整える



体温を上昇させ、身体や脳を目覚めさせる



排便のリズムがつく



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「食が細い・少食」です。ご飯を食べない原因は何でしょうか？

大人と比べて必要量が少なかったり、胃袋が小さく食べられる量が少ない



睡眠不足による消化不良で空腹を感じず食欲がない



食前や食事以外にお菓子やジュースなどの間食の取り過ぎ



親が食べて欲しい量と子どもが食べられる量に差がある



体調不良のため食欲がない



運動量が少ないためお腹が空かない



色々な原因が考えられますが、嫌がるものを無理に食べさせることはよくありません。身長・体重が成長基準の正常域に入っていないくても、右肩上がりに増えていけば過剰に心配する必要はありません。運動量を増やし、お腹がすくリズムを整えていきましょう。

旬の食材を使ったレシピ

「新じゃがの煮物」



【材料】 幼児 1人分

- ・新じゃがいも 40g
- ・グリーンピース 2g
- ・出汁 15g
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・みりん 1g
- ・砂糖 1g

- ①じゃがいもをひと口大に切る。
- ②出汁に調味料を合わせておく。
- ③鍋にじゃがいもとグリーンピース、②を入れ、柔らかく煮る。
- ④盛り付けて完成。

SDGsのおはなし

SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味を表します。誰一人取り残すことなく、みんなが安心して暮らし続けていけるように世界中のみんなできちんと取り組む目標のことです。

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第1話 SDGsってなあに？



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は[ココ](#)をクリック！

出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD. (<https://sdgs.kaijustep.com/>)

1:35 / 3:40

5月のテーマ「生活リズムについて」

生まれたばかりの赤ちゃんは1日のほとんどを寝て過ごし、時々起きて母乳やミルクを飲んでを繰り返します。生後1カ月頃に一定のサイクルで眠くなり、生後4カ月頃には起きている時間が少しずつ長くなり、夜にまとめて寝られるようになってきます。生後6カ月頃には昼・夜の区別がはっきりし、8カ月頃には離乳食を食べる時間を決めて生活のパターンを整えます。10カ月頃になると、授乳・離乳食の時間、昼寝や遊ぶ時間、お風呂・就寝と決まった生活パターンを毎日繰り返し、生活リズムを整えていきます。

時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	離乳食
5~6カ月				ミルク			ミルク	睡眠	あそび	ミルク	睡眠	あそび	睡眠			睡眠	あそび	ミルク	あそび	あそび	ミルク	お風呂			1日1回ひとさじから与えていきます
7~8カ月							ミルク		あそび	ミルク	睡眠	あそび			睡眠	あそび	ミルク	あそび	あそび	ミルク	お風呂				1日2回で食事のリズムを付けていきます
9~11カ月								ミルク	あそび	おやつ	睡眠	あそび			睡眠	あそび	ミルク	あそび	あそび	ミルク	お風呂				1日3回の食事リズムに進めます
12カ月~									あそび	おやつ		あそび			おやつ		あそび		あそび	ミルク	お風呂				1日3回とその他に1日1~2回の補食を与えます

※この表は目安のものです。子どもの発育・発達に合わせましょう。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマはお悩みTOP10の中から、

第6位「母乳・ミルクをよく飲んで離乳食が進まない。」 **第9位**「開始時期が分からない」について紹介します。

離乳食は母乳やミルクを飲む前に与えるようにしましょう。

1回食から3回食になるにつれて徐々に食べる量が増えていきます。

離乳食は食事というより、噛んで飲み込むトレーニングです。

母乳・ミルクは、離乳食の後にしっかり飲ませてください。

※はじめての食材を食べるときは、万が一アレルギー症状が出た場合、病院に受診できるよう平日の午前中にあげましょう。

開始時期は生後 **5~6カ月** 頃

- ①首が座る
- ②支えてあげると座れる
- ③哺乳反射が弱くなる
- ④食べ物に興味を示す

赤ちゃんに上記4つの様子が見られると離乳食開始の目安です。



離乳食の基礎 ~食べさせ方について~



スプーンを下唇にのせて
上唇が閉じるのを待ちます



スプーンを水平に
やさしく引き出します



9カ月ごろからは、
スプーンで食べさせることと、
赤ちゃんの発育・発達に大切
な手づかみ食べが出来るよう
にします。

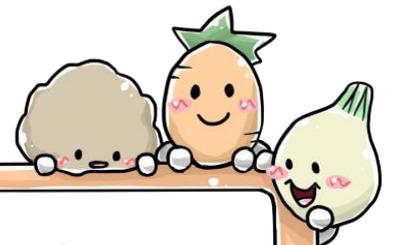


スプーンを上唇や上あご
におしつけない



スプーンは口の奥まで
入れない

旬の食材を使ったレシピ 『肉じゃが』(後期食)



【材料】こども 1人分

- ・豚ミンチ 20g
- ・新じゃがいも 25g
- ・人参 5g
- ・玉ねぎ 10g
- ・砂糖 少量
- ・しょうゆ 3滴
- ・出汁 適量



【作り方】

- ①じゃがいも・人参の皮をむき1cm角に切り、玉ねぎは粗みじん切る。
- ②豚ミンチを軽く下茹でし、アクを取る。
- ③鍋に①と出汁を入れ、柔らかくなったら調味料を入れ、煮る。
- ④盛り付けて完成。

