

## 離乳食講習会

9月26日木曜日にマイほいくえんすくすくルームの離乳食講習会がありました。栄養士から離乳食の食品の進め方、作るポイント、冷凍ストックについてなど話を聞きました。離乳食は完食が目的ではなく、食事が楽しいな～と感じたりいろいろな食材に慣れることを大切に進めていきたいと思いますというお話でした。



保育園で子どもたちが食べている初期食～乳児食を用意して、参加された方に試食をしていただきました。栄養士より、段階ごとの食品の大きさや切り方、柔らかさなどの説明がありました。

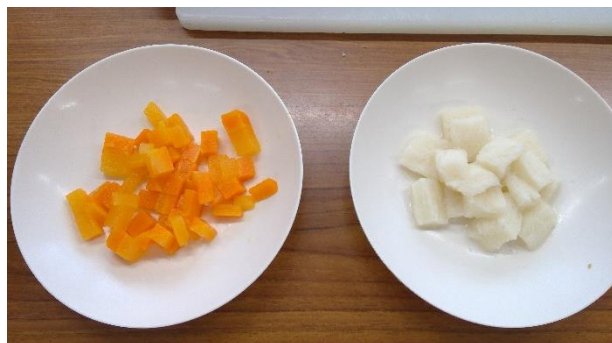
試食では「味が薄い。これぐらいでいいんですね。」「ひき肉が柔らかい。」「お肉がおいしい。」と感想が聞かれました。また、「まだこれぐらいの大きさでいいんだ。」とお子さんの様子に合わせた離乳食を知ることができたようでした。



おすすめの離乳食は野菜をスープです。玉ねぎ、にんじん、きゃべつを大きいまま煮込みます。野菜は小さく切って煮込むより大きいままの方が柔らかくなるそうです。指でつぶせるぐらいの柔らかさに煮るといいです。



パン粥の実演もありました。耳を取って切ったパンを野菜スープで煮ます。粘りがあると食べにくいのでさっと煮るのがポイントです。



離乳食は赤ちゃんの食べ具合などの様子に合わせて少しずつ食べて、食材への興味や食感も感じられるといいですね。

大人が声をかけたり一緒に食べてくれると赤ちゃんは安心して嬉しい気持ちになります。

楽しくゆったりとした雰囲気を進めていきましょう。