

がったんCocco



東田端保育園 子育て支援

住所 北区東田端2丁目13番地2号棟101

TEL 03-3893-1137

http://higashitabata-tsubomikai.com

まだまだ残暑が続く毎日ですが、お変わりなくお過ごしでしょうか？
今月は、保育園の園庭で沢山あそんで楽しく過ごして頂きたいと思います。
ぜひ保育園に遊びに来てください。

9月の子育て支援予

★2日(水)、29日(火) 身体測定・園庭交流 10:00～

*お子様の身長と体重を測ります。

園庭で乳児クラスの子どもたちと一緒に親子で遊ぶこともできます。

(9/2は暑さにより身体測定のみとなります。)

★10日(木) 離乳食試食会 11:15～12:00

*お子様の発達に合わせた離乳食をご試食できます。

栄養士による栄養相談も行っています。

3日(木)締切です。先着5名様まで。

*参加ご希望の方は、
お電話にてお申込み下さい。

(平日午前9時～午後4時まで)

TEL 03-3893-1137



今月は 「赤ちゃんの体調が悪いときの離乳食」 を紹介します。

体調が悪いとき 5, 6ヶ月ごろは離乳食をお休みし、7, 8ヶ月以降は1段階前へ戻しましょう

赤ちゃんの体調が悪く、食欲がないときは無理に食べさせないことが基本です。また、症状や病気の程度によって、食べられる食材のやわらかさが普段と異なります。赤ちゃんの様子を良く見ながら食べさせましょう。

赤ちゃんの便は病気でなくても

変化しやすいため、全身をよく観察して赤ちゃんは消化機能が未熟なため、離乳食をスタートさせたり、それまで食べたことがない食材を食べたりすると便がゆるくなったり便秘になったりしやすいものです。便の様子だけではなく、熱の有無、機嫌のよさ、食欲の変化など、赤ちゃんの全体像をとらえることが大切です。また、下痢をしやすい、便秘になりやすいという体質も一人ひとり違います。便に変化があったときは全身状態を良く見て対応しましょう。

今回は 「発熱したとき」 の献立です
症状が発熱だけなら、食べさせてはいけない食材は



★かぼちゃのポタージュ★

【材料】
かぼちゃ・・・2cm角1個
野菜スープ・・・1/4カップ
湯で溶いた粉ミルク
・・・大さじ2

【作り方】
①かぼちゃは皮と種を取り除き、野菜スープで軟らかく煮てフォークの背でつぶす。
②小鍋に①と湯で溶いた粉ミルクをいれ、沸騰直前まで暖める。

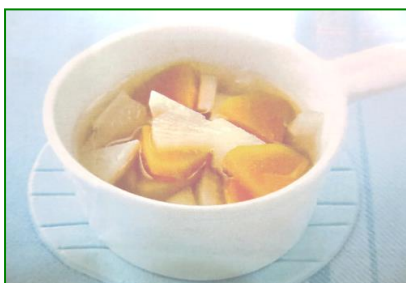
7・8ヶ月頃

★いちご風味のスイートマッシュ★

【材料】
さつまいも・・・2cm厚さの輪切り1枚
いちご・・・1個

【作り方】
①さつまいもはやわらかくゆで、フォークの背でつぶす
②いちごはへたをとり、裏ごしする。
③①を器に盛り②をかける。

9～10ヶ月頃



★ほうとう風汁★

【材料】
里いも・・・1/2個
かぼちゃ・・・2cm角1個
大根・・・5mm厚さの輪切り1枚
だし汁・・・1/3カップ
みそ汁の上澄み・・・大さじ1

【作り方】
①皮と種を取り除いたかぼちゃと里いも、大根はそれぞれ小さいいちょう切りにする。
②小鍋に①とだし汁を入れてやわらかく煮、みそ汁の上澄みを加える。

1歳～1歳6ヶ月頃

離乳食は一段階前に。

嫌がるのなら与えなくても大丈夫

赤ちゃんでも大人でも、体調が悪いときは胃腸の機能も低下しています。5, 6ヶ月ごろは栄養のほとんどを母乳やミルクから取っているため体調が戻るまで離乳食は休み。母乳やミルクを欲しがるだけ飲ませます。7ヶ月以降はやわらかさを一段階前に戻し、量を控えめに。食欲がないようなら、無理に食べさせなくても大丈夫です。症状が治まって離乳食を再開するときも、一段階前から始め、ゆっくりと普段の離乳食に戻しましょう。

水分が多く、消化のいい

食材やメニューを用意して

発熱や嘔吐、下痢などの場合は体内の水分が奪われ、脱水症状になりやすくなるため、こまめな水分補給が重要。あかちゃんが飲みたがらなくても、湯冷ましや麦茶、ベビー用イオン飲料などを、少量ずつ何回も飲ませます。また、体調が悪いときに栄養価の高いものを与えると、胃腸への負担が大きくなり、症状を悪化させることも。野菜スープやおかゆなど、水分が多く、胃腸への負担が少ない消化のいいものを用意しましょう。