



今年は秋はないのでは？というくらい暑かったですが、季節は動いていて、過ごしやすい日が増えました。

秋は、冬に備えて栄養を蓄える役割があるとも言われています。日本には四季があり、その四季ごとに旬を向かえる食材があります。その時々旬の味を食べてみてください。11月には、みかん・法連草<sup>ほうれんそう</sup>・白菜などが旬を迎えます。こたつにみかん、白菜はお鍋…冬に向かっている気がしますね。冬を乗り越える準備をしましょう。

### 離乳食の次は幼児食・・・

6～9ヶ月頃

11ヶ月～1才頃

1才2ヶ月～1才6ヶ月頃

2才6ヶ月頃



下の歯が生える

上下の前歯が生える

第一乳臼歯が生える

第二乳臼歯が生えそう

奥歯がはえそう 3歳ごろまでは、口の発達に合わせた食事が必要です。

### 子どもの食べる力を育むために

完了期が終わるとすぐに、大人と同じ形態の食事になりがちですが、奥歯が生えそう3歳頃までは、咀嚼機能<sup>そしゃくきのう</sup>が発達段階です。幼児期は、口の動きや食べ方の個人差が大きいので、食材の固さや大きさなど、成長にあわせた配慮<sup>はいりよ</sup>が必要です。この時期は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素を十分に摂るとことはもちろん、食の体験を通して、食事の楽しさやマナーを身につける大切な時期になります。手づかみ食べなど自分で食べる意欲、自分で食べる楽しさ、家族や友達と一緒に食べる楽しさを経験していく中で、子どもたちの食べる力が育まれます。手づかみ食べは、日々、忙しいお父さん・お母さんには、後片付けが大変かと思いますが、自分で食べる行動の第一歩です。成長していく中の大切な過程だと思って、しばらくの間、見守っていただけたらと思います。

また、一緒に食べたい人がいるということは、安心感、信頼感に繋がり、心の成長にも良いことです。時にはテレビを見ながら食べることもあるかもしれませんが、家族がそろった時などは、テレビを消して、話をしながら食べるのも良いかと思います。大声で話しながらというのは、食事マナーとしてはいけないのですが、家族で会話しながら、食事をするのは、身体と心の栄養には、とても良い時間だと思います。

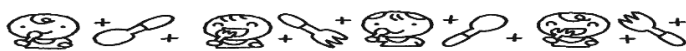


食事時間が、体と心に栄養補給する時間になるといいですね。

### ★今月の子どもたちの様子★

運動参観が無事に終わりました。

ご協力ありがとうございました。子どもたちにとって、楽しい良い思い出になっているといいなと思います。運動参観の余韻なのか、外遊びをしている子ども達から「よ～いどん！」という声が響いていました。しばらくは、余韻がのこりそうですね。



3-5歳児				1-2歳児					
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	504	574	88	エネルギー	Kcal	477	473	101
たんぱく質	g	20.8	23.0	90	たんぱく質	g	18.9	18.9	105
脂質	g	14.1	17.2	82	脂質	g	15.3	14.2	108
カルシウム	mg	216	259	83	カルシウム	mg	281	200	141
鉄	mg	2.4	2.5	96	鉄	mg	2.0	2.1	95
ビタミンA	μg	162	212	80	ビタミンA	μg	162	187	87
ビタミンB1	mg	0.35	0.33	113	ビタミンB1	mg	0.31	0.25	124
ビタミンB2	mg	0.35	0.38	97	ビタミンB2	mg	0.41	0.27	152
ビタミンC	mg	31	21	15	ビタミンC	mg	25	20	125