



第2回のテーマは「こども園での離乳食」。いただいたご質問など一部ご紹介します。

Q 困っている初めてママより

離乳食の食材にこだわっている方もいると聞いたのですが、実際はどうなんですか？

A 少し子育て先輩のご家庭より

- ・家では野菜はこだわっていて、丁寧に作るようにしていますが、実家に帰った時などは、市販のベビーフードをあげています。状況に応じて使い分けています。
- ・作ったものを冷凍して使っています。
- ・冷凍するのも手間なので、コープなどで市販のお弁当を買ったりしています。

Q 困っている初めてママより

今はよく食べていますが、今後嫌いなものが出てきたときにどう対応するといいいですか？

A こども園より

・無理に食べさせなくて大丈夫。ただ、食べないからと言って全く食卓に出さないのではなく、出してあげたうえで、一口でもいいから少しずつ慣れていけるといいと思います。

## こども園での離乳食

安心できる大人と1対1でゆったりと食べる

### 初期食

おおむね6ヶ月～7ヶ月

午前食+ミルク



10:15～10:30ころ

午後ミルク

180～200ml



午前の授乳から3時間は空かせて  
14:30～15:00ころ

安心できる大人と向かい合って食べる

### 中期食

おおむね8ヶ月～9ヶ月

午前食+ミルク



10:30～10:45ころ

午後ミルク



午前の授乳から3時間は空かせて  
14:30～15:00ころ

手づかみで自ら意欲的に食べる

### 後期食

おおむね10ヶ月～12ヶ月

午前食+ミルク



10:45～11:00ころ

午後食+ミルク



14:45～15:00ころ

### 完了期食から幼児食へ

【昼食】この日の昼食は「手作りしゅうまい」

完了期食



幼児食



味付けはそのままですが量・刻み・食器・食具が異なります  
刻みなどは保育者と相談しながら個別に対応することもあります