

1. 保育所に入るまでにしておきましょう♪

保育所はたくさんのお子どもたちが過ごす**集団生活の場**です。お子様も保護者の方も安心して保育所で過ごせるように、保育所に入るまでに、下記のことを意識しながら過ごしましょう。

生活リズムを整える

①睡眠

- ・7～8 時頃毎日決まった時間に起きる。
- ・朝の起床が生活リズムを整えるポイント。

②食事

- ・3 食とおやつは、決まった時間に食べる。
- ・だらだら食べない。

③遊び

- ・午前中は日光を浴びて、しっかりからだを動かして遊ぶ。

④お昼寝

- ・昼寝は、午後 3 時頃までに切り上げる。
- ・夜の睡眠に影響するので、夕寝は避けるか短時間にする。

乳児(0～1 歳)

- ・哺乳瓶と粉ミルクの味に慣れておく(0 歳児)。
- ・保育所では満 1 歳を目安に普通食へと移行するので、離乳食は裏面のスケジュールに沿って進める。
- ・保育所ではマグマグやストローは使用しないので、1 歳頃からコップを使う練習をする。
- ・お茶を飲めるようにする。
- ・昼食後、**布団であお向けでお昼寝**する練習をする。

幼児(2～5 歳)

- ・自分で着替える、靴をはく等を一緒にしたり、自分でできるようにする。
- ・トイレでの排泄や、手洗いの習慣をつける。



2. 保育所での生活

～保育所での給食について～

- ・ご家庭でいろいろな食材を試し、離乳食を進める。
(参照：裏面の離乳食の進め方の目安)
- ・**保育所で初めて食べる食材がないように**色々な食材を食べておく。**2～3 回以上食べても、赤みやかゆみ等の身体症状が出ないことが確認**することが必要。
- ・西宮市における保育所での食物アレルギーの対応は、ご家庭よりも一層安全性を優先し、**完全除去**が基本。
- ・**食物アレルギー対応については事前にかかりつけ医と相談のうえ、入所前の面接で保育所にご相談ください。**

～予防接種・乳幼児健診など～

- ・かかりつけ医は必ず持ちましょう。
- ・お子様のすこやかな成長発達を確認するために、**乳幼児健康診査は必ず受ける。**
- ・保育所で発生する様々な感染症の罹患予防のために、**予防接種は接種勧奨時期のタイミングで受ける。**
- ・子育て広場や一時保育などの地域の子育て支援を利用し、新しい人や場所に慣れる経験をしておく。

- 保育所に入る前に、保育所での面接があります。お子様のご家庭での様子や生活リズムなどを聞き取り、保育の参考とします。
- 持ち物などの準備物についても面接時にお伝えします。



離乳食や幼児食の進め方やポイント

レシピもあるよ♪



離乳食の進め方

- 西宮市ホームページ(ページ番号: 57507149)



幼児期の食事のポイント

- 西宮市ホームページ(ページ番号: 22495829)



＜離乳食の進め方の目安＞

1回あたりの目安量

◎アレルギーがある場合は、主治医や栄養士に相談しましょう。
◎初めて与える食品は少量ずつ試しましょう。



西宮市食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

月 齢	離乳食を始めます (初期)		いろいろな食品を与えます (中期)		食事は離乳食中心に与えます (後期)			幼児食へ移していきます (完了期)
	5～6か月		7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月～18か月
口の中の動き	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる		舌と上あごでつぶしていくことができるようになる		歯ぐきでつぶすことができるようになる			歯を使うようになる
食べ方	◎子どもの様子を見ながら1さじずつ始め、舌ざわりや味に慣れていきましょう		◎1日2回食のリズムをつけていきましょう ◎いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう		◎1日3回食に進めていきましょう ◎一緒に食べることを通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう			◎自分で食べる楽しみを手づかみから始めてみましょう ◎食事のリズムと生活リズムを整えましょう
調理形態 (固さの目安)	なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュぐらいの状態)		舌でつぶせる固さ (豆腐ぐらいの固さ)		歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナぐらいの固さ)			歯ぐきで噛める固さ (肉だんごぐらいの固さ)
時間と回数 (例)	AM6時 ○ AM10時 ① PM2時 ○ PM6時 ○ PM10時 ○	○ 乳(母乳・ミルク) ● 離乳食 □ 間食	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ○ PM6時 ● PM10時 ○	○ 乳(母乳・ミルク) ● 離乳食 □ 間食	AM6時 ○ AM10時 ● PM2時 ● PM6時 ● PM10時 ○	○ 乳(母乳・ミルク) ● 離乳食 □ 間食	朝食 ● AM10時 □ 昼食 ● PM3時 □ 夕食 ●	◎間食を与える際は、時間を決め、食事に影響しないように量を調整しましょう。

＜離乳食の始め方の目安＞

力のもとになる	米	小麦	芋
かゆ	小さじ1から始めて つぶしがゆ(10倍がゆ)～7倍がゆ	パンがゆ・うどん [つぶし煮]	じゃが芋・さつま芋 [つぶし煮]
つぶし野菜	50g～80g/回 全がゆ(5倍がゆ)	パンがゆ・うどん [くたくた煮]	さと芋 [粗つぶし煮]
かゆ	全がゆ(5倍がゆ) 80g/回 ～軟飯 90g/回	フレンチトースト・ホットケーキ 又は ゆでマカロニ・スパゲティ	[やわらか煮]
かゆ	軟飯 90g/回 ～ご飯 80g/回	トースト	[煮物・揚げ物など]

15日目以降は目安量を参考に食品数を増やしましょう!

◎あくまでも目安量です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整してください。
◎1回の食事量ではなく1日の食事量で考えましょう。
◎成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。

体の調子を整える	野菜 (きのこ・海藻含む)	果物
かゆ	1日小さじ1(5ml)の意味	
つぶし野菜	◎野菜と果物をあわせた1回あたりの分量ですが、野菜中心に食べましょう。	
かゆ	小さじ1から始めて 大根・にんじん・かぼちゃ・かぶ・白菜 キャベツ・ほうれん草・玉ねぎなど [やわらかく煮てすりつぶす]	りんご [すりおろし]
かゆ	20～30g/回 青菜・トマト・きゅうり・なす など [すりつぶし・みじん切り] 青のり・わかめ [細かくもみほぐす・トトロ煮]	[すりおろし・すりつぶし]
かゆ	30～40g/回 噛みにくいものを除いた野菜 [煮物・炒め物・和え物] きのこ・焼きのり・ひじき [やわらかく煮てつぶす]	[そのまま]
かゆ	40～50g/回 噛みにくいものを除いた野菜 [揚げ物]	[そのまま]

血・肉・骨のもとになる	魚	大豆	卵	肉	乳製品
かゆ	たいなどの白身魚やしらすから始めて7か月頃らかつお・まぐろなどの赤身魚 ＜小さじ1から始めて10～15g/回＞ [すりつぶす] → [ほぐす]	豆腐 ＜小さじ1から始めて30～40g/回＞ きな粉 ＜少量から始めて～大さじ1/回＞	つぶし卵黄 [かたゆで] ＜卵黄小さじ1から始めて7か月頃か卵黄1個～全卵1/3個/回＞	レバーペースト・鶏ささみなどから始めて ＜小さじ1から始めて10～15g/回＞	加熱した牛乳(調理に使う程度) 小さじ1から始めて50g～70g/回
かゆ	いわし・あじなどの青魚 ＜15g/回＞ [焼く・煮る]	ひきわり納豆 ＜～15g/回＞	全卵 [焼く・ゆでる] ＜全卵1/2個/回＞	鶏肉・豚・牛の赤身肉ミンチ ＜15g/回＞	80g/回
かゆ	— <15～20g/回> →	— <50～55g/回> →	— <全卵1/2～2/3個/回> →	赤身肉 ＜15～20g/回＞	100g/回 牛乳を飲むのは1歳以降から少しずつ始めましょう(1日合計300gまでにしましょう)

◎魚・大豆・肉・卵・乳製品の中から1回に1品使う場合の分量です。
組み合わせる場合は、目安量をみて分量を調節しましょう。

だし調味料油	だし	ケチャップ	植物油	マヨネーズ(原材料に卵含む)
◎化学調味料は使用しない。 ◎調味料や油等は風味づけ程度で少量を使用しましょう。	(昆布・干し椎茸) (煮干・かつお節等) 塩・みそ・砂糖・しょうゆ *風味付け程度に バター・マーガリン・すりごまなど	ケチャップ	植物油	マヨネーズ(原材料に卵含む)