

# 原町みゆき ひろばだより 7月



七夕が近づくにつれ、「おおきくなりますように」「優しい子になりますように」との願いをこめて、色とりどりの短冊が揺れています。おりひめさまもひこぼしさまも微笑んでくれていることでしょう。皆さんの願いも星空に届きますように！

## 7月の予定

- 5日(火) 0歳ひろば・0歳の子あつまれ
- 7日(木) 七夕集会 (10時~11時)
- 11日(月) 1歳ひろば・1歳の子あつまれ
- 13日(水) 身体計測 (10時20分~10時50分)
- 19日(火) 2歳ひろば・2歳の子あつまれ
- 22日(金) 離乳食講座 (前期食・中期食)
- 27日(水) 折り紙教室
- 28日(木) 保育園ごっこ

\*上記以外の日でも、手あそび、絵本のよみかかせ等を行います。  
\*身体計測、出前ひろば以外のイベントは、10時から11時予定です。

## 今月のうた

### 【さかながはねて】

さかながはねて びよん  
あたまにくっついた ぼうし

さかながはねて びよん  
おなかにくっついた でべそ

さかながはねて びよん  
おむねにくっついた おっぱい



## 前期食から中期食へステップアップ 中期食編 (目安7ヶ月から8ヶ月)

離乳食の進みはどうか？ 蒸し暑くて中だるみしていませんか？

離乳食は段階を踏んで進めていくことで、飲み込む力を覚え、次に舌や歯茎で噛みつぶすことを覚え、やがて歯で噛みつぶす事が上手にできるようになります。個人差があるので、焦らず様子を見ながら進めていきましょう。べたべた状の離乳食を飲み込めるようになったら、中期食を始めてみましょう。

### ★中期食ってどんなもの？

かたさ：豆腐ぐらい (赤ちゃんが舌で上あごに押しつけて簡単につぶせるぐらい)

大きさ：最初は粗みじんで、徐々に3mm角~5mm角

### ★使える食材

肉：初めは鶏ささみ、鶏胸肉 (皮をのぞいたもの) 慣れてきたらレバー赤身

魚：まぐろ、かつおなどの赤身魚、鮭

卵：全卵 (家族に卵アレルギーの人がいなければ、黄身からはじめ、その後全卵OK)

★味はほとんどつけなくてもいいです。

★同じメニューでもとろみがあるのとないのでは、赤ちゃんの食べ方は大違いです。

水とき片栗粉やヨーグルト、つぶしたバナナなどでとろみをつけてあげましょう。

★アレルギーの心配があるので、初めて与える食材は、1品、1さじから様子を見ながら進めてあげましょう。

これは便利！！ だしを多めにとって、製氷器で凍らせておくと、すぐに使えて便利です。

主婦の友社【初めての離乳食】より

★★ 6月28日(火)の子育て教室では多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました ★★