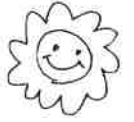
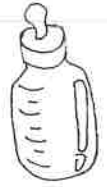
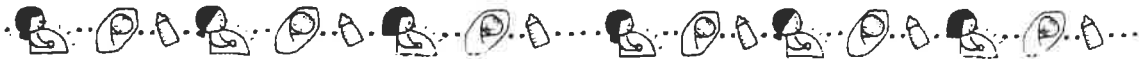




# 10月給食だよ!

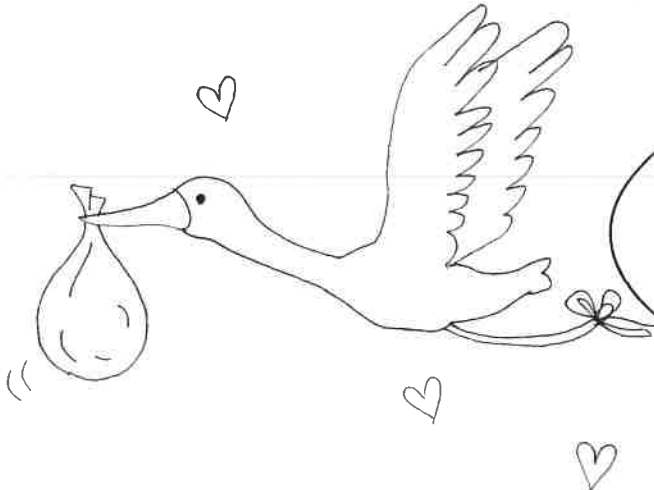


過ごしやすい季節になってきましたね。秋は美味しいものがいっぱい♪今月より煮干しがメニューに登場したり、先月お試しで提供した納豆もメニューに登場! 「おいしくなあれ♡」の魔法で子どもたちが毎日喜ぶ給食を作りたいと思います♪



## ●粉ミルクのおはなし●

♡いつまで粉ミルクを使うのか、はっきりとした決まりがあるわけではありませんが、粉ミルクは「1歳のお誕生日頃まで」を目安にするとよいでしょう。しかし離乳食の進み具合には個人差があり、離乳食が進まないうちから粉ミルクをやめると栄養が不足してしまいますし、離乳食が進んでいるにも関わらず、周りの子はみんな飲んでいるからという理由で飲ませ続けるのも栄養過多になってしまいますので要注意です。大切なのは、子どもの離乳食の進み具合に応じて決めることです。赤ちゃんの食事の様子をよく観察しながら、「ちょっと少ないかな?」と思ったらミルクを出すという具合にしましょう。ミルクの量は1日に与える回数ではなく、量を中心に考えます。基本的に元気で体重が増えていれば、心配ないので神経質にならなくても大丈夫です。離乳完了の目安は12~18ヵ月頃ですが、咀嚼の発達も注意してみましよう。2歳になっても断乳していなかった子は、断乳した子と比べてむし歯になった子の数だけでなく、むし歯の平均数も多かったという研究結果もご参考にしてみてくださいね。赤ちゃんが夜中に目が覚めた際に粉ミルクを飲ませる場合は、きちんと歯磨きをしてから寝かせるのがよいかもしれません♪



必要な栄養を十分に採れる  
よくなったら粉ミルク卒業♡