

栄養士だより



栄養士だより第5号 令和8年 4月 発行
宮城県済生会みやぎ乳児院

春の陽気が心地よい季節となりました♪

3月3日は子どもたちの健やかな成長と幸せを願う雛祭り
いつもとは違うメニューに嬉しそうな子どもたちでした😊



乳幼児期の食事について



乳幼児期は成長や発達著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。『食べる』という経験の繰り返しにより、口や手指の機能の発達、認知的・情緒的発達とも関連するなど、この時期の食事は多くの役割をはたしています。

～ この時期の主な特徴 ～

- 乳汁以外の味や食感に慣れて、成長に必要な栄養素を食事からの補給へと移行します
- 味覚と嗜好の発達（うす味から様々な素材の味を知る）
- 食べる機能の発達（口の動きの発達～噛み咀嚼（そしゃく）し飲み込むことへ）
- 多様な味・香り・舌ざわりや歯ごたえ・彩りや見た目・言葉かけにより、
多くの五感情報〈味覚・嗅覚・食感・視覚・聴覚〉が脳を刺激～脳や精神機能の発達
- 食事習慣を確立する時期～時間を決めて食べることで生活リズムや排便リズムが整ってきます

食事を楽しむことができる環境を整えること、子どもの発達に合わせた調理形態（硬さや形状）での提供が、次の発達への準備や食べたいという意欲、心の成長へとつながります。





簡単にできる！ りんごの二層ゼリー



【材料】(60ccカップ4個分)

りんごジュース …… 130ml
牛 乳 …………… 50ml
生クリーム ……… 50ml
砂 糖 …………… 20g
ゼラチン …………… 5.0g
水 …………… 大さじ2杯

【作り方】

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②小鍋にりんごジュースを入れて温める。砂糖を加えて溶けたら火を止め、①のゼラチンを入れて溶かす。
- ③ボウルなどで牛乳と生クリームを混ぜ、そこに②のりんごジュースを加えて軽く混ぜ合わせる。カップに注いで冷蔵庫で冷やし固めたら、自然と二層に分かれるゼリーの完成です♪

