

頬に触れる空気が段々冷たくなり、冬が近づいてくるのを感じるようになってきました。

空気も乾燥し、一日の気温差もあり、体調を崩しやすい時期ですので、しっかり食事とってゆっくり休んで体調を整えましょう

## ～箸の持ち方～

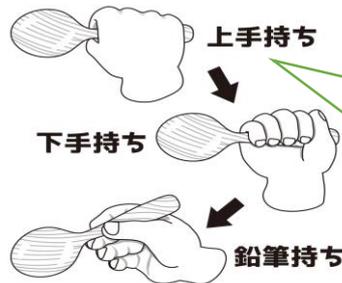


上の箸は動く箸  
下の箸は動かない箸！

箸の持ち方は、5、6歳頃が一番定着する時期で、小学1年生までには、だいたい身に付くそうです。

下側になっている箸を抜くと、上側になっている箸が鉛筆の持ち方と同じになります。

園で3歳児さんは少しずつ箸を使って給食を食べています。  
手づかみやスプーンも箸への移行にとっても大切です！



スプーンも月齢とともに持ち方が変わってきます。

## ～離乳食コーナー～

【離乳食後期から完了期】

この頃は、手づかみ食でも上手になり、コップからも飲めるようになってきます。まだ少ない歯や歯茎で噛める硬さ（柔らかめのバナナ位）にしましょう。大根や肉じゃがなどの煮物なら味を薄めて小さくすれば食べられるようになるので、離乳食作りも少し楽になると良いですね。

離乳食の子もみんな一緒に食べられる「焼き芋」 

旬のさつまいもをよく洗ってアルミホイルに包み 200℃のオーブンで40～60分程焼くだけ。オーブンによってはオートで焼ける機能もあるので、その場合はそちらのレシピで…。

離乳食は小さく切ったり輪切りにして手づかみ用にしたり、マッシュしてミルクなどで伸ばしても良いですね。焼き芋が残ってしまったら、さつまいもだけでも良いですし、キュウリやツナなどを加えマヨネーズやドレッシングで和えてサラダにしても良いですね。



写真は、焼き芋と小魚（少し大きめですね…）食感や味の違うおやつの組み合わせも変化に富んで良いです。さつまいも「安納芋」「べにはるか」「べにあずま」「五郎島金時」「パープルスイート」など色々な品種がありますので、お好みを見つけられても…

