



子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

☎ 21-3715

こんにちは、子育てコンシェルジュです。

今回は「食」についてお話したいと思います。食事は生活の中でとても大切なもののひとつです。体だけでなく、心を満たすものでもあります。できるだけ家族そろって楽しく食卓を囲むように心がけましょう。でも、子どもの食欲はその日の気分！食べたり食べなかったり、愛情を込めて作ったお料理も、遊び食いをしたりあまり食べなかったりするとがっかりしてしまいますね。できるだけお腹を空かせて、食への興味と意欲を持たせましょう。



毎月20日は、「子ども安全の日」です。みんなで子どもの安全を見守りましょう。

食べる意欲がある子になるには...

体を動かしてお腹を空かせよう！

- ・散歩や戸外で体を動かして遊びましょう。
- ・子育て支援センターや児童館、子育てサロンへ出かけてみましょう。

生活のリズムを整えよう！

- ・早寝早起きをしましょう。(朝日を浴びて体を目覚めさせる。)
- ・遅くても夜の9時までには寝る。)
- ・食事とおやつの間隔は2~3時間が基本です。



食事の環境づくりをしよう！

- ・食事をする場所を決めましょう。
- ・テレビやスマホをやめて、食事に集中しましょう。
- ・「おいしいね。」などと声をかけながら楽しく食べましょう。
- ・汚れてもいい環境を整えましょう。(エプロン、シートを敷くなど)
- ・一緒に買い物やクッキング、野菜の栽培や収穫体験をしましょう。



離乳食ワンポイントアドバイス

生後5~6か月頃になると離乳食が始まります。忙しいお母さん、お父さん！張り切るあまりキリキリした顔で離乳食を与えても赤ちゃんは食べてくれません。与えるほうも心のゆとりが必要です。手作りの味も大切ですが、豊富なメニューがそろっているベビーフード等を利用して気持ちに余裕を持ちましょう。

★ベビーフードについて★

- ①ベビーフードは賞味期限を確認し、赤ちゃんの月齢にあったものを与えましょう。赤ちゃんの食べ方をみて硬さが適当か確認します。
- ②ベビーフードをよく利用する場合は1種類にかたよらず、和風、洋風、中華風といろいろ取り混ぜて味に変化をつけてあげましょう。
- ③開封後の保存に注意しましょう。



★ポイント★

- ・食事の前にお茶かスープを飲み、唾液を出しやすくします。(飲ませすぎに注意)
- ・野菜スティックに歯みがき効果あり、食後にお湯かお茶も飲ませましょう。



★大切なこと5か条！★

- ①メニューはワンパターンでもOK
- ②大事なのは発達にあった硬さ
- ③“栄養”は後期以降でちょっとだけ気にして
- ④個人差があるので、食べる量は他の子と比べない
- ⑤与える側も心ゆったりニコニコ顔で



食の悩み Q&A



Q, 食物アレルギーが心配です。

A, 心配な場合は、「いつ」「何を」「どれくらい」をメモしておきましょう。症状(じんましん・皮膚の赤み・かゆみ・まぶたの腫れ・嘔吐・下痢・呼吸異常など)が出た後すぐに医療機関に行けるように、初めてのものは午前中の離乳食で与えるのがおすすめです。

Q, 気を付けなくてはならない食品はありますか？

- A, ・はちみつ…乳児ボツリヌス病予防のため1歳を過ぎるまで与えないようにしましょう。飲料やお菓子などに含まれることもあるので気を付けましょう。
- ・牛乳…飲用は1歳過ぎてから。少量を離乳食の材料として使うことはできます。
- ・卵…離乳初期の慣れてきたころに固ゆでの卵黄を少量から。様子を見ながら中期頃、全卵に進みましょう。卵はしっかり火を通しましょう。



Q, つかみ食べはいつから始めるといいの？

A, 固形のものが食べられるようになり、自分で食べようと手を伸ばすようになったら始めるのに良いタイミングです。小さくちぎったパンなど手に持って食べやすいものや、つまみやすい物を用意してあげましょう。上手に出来なくても“自分でやりたい”という気持ちを大切にしましょう。



Q, いつからスプーンやコップを持たせたらいいの？

A, 興味を持ち始めたら持たせましょう。上手に使えなくても、自分でやりたい意欲を大切に、手を添えるなどして援助してあげると上手になっていきます。

Q, 好きなものばかり欲しがります。

- A, ・苦手なものでも皿に盛りましょう。最初は舐めるだけでも良いので、無理強いせずほめるようにしましょう。
- ・野菜を食べないときは、味付けや調理法を変えてみましょう。

Q, 噛まずに丸のみしてしまいます。

A, ・かむ力は個人差があります。お子さんに合った固さや大きさにしてあげましょう。早く食べられるからといってどんどん与えてしまうとよく噛まずに詰め込んだり飲み込んだりするようになってしまいます。「カミカミ、モグモグしようね。」と声を掛けながら、間を空けてゆっくり少しずつあげていきましょう。

Q, 食べムラがあります。

A, ・その時の気分や様々な理由があると思います。無理強いせずに、味付けや大きさ、固さなど調理法を変えて様子を見ましょう。

~児童館プチ情報~

オープンして1年半が過ぎました！市外の方の来館も多く、最近では1か月の利用者数が延べ4,000人前後と多くの方が利用されています。時々開催する色々なイベントも大人気です。2階の図書コーナーも充実しています。一度遊びに来てはいかがでしょうか？

2階



~支援センターおのみやプチ情報~

併設している「支援センターおのみや」も大人気！未就園児(おのみね0~2歳のお子様は就園児も利用可能)が、9:00~11:45・13:00~15:15の間ご利用になれます。写真のように、小さいお子様向けの遊具が豊富に揃っています。他の支援センター同様に、保育士が常駐していますので、0歳児も安心して過ごせますね。児童館との併用も可能です。(毎週木曜日の午後は0歳利用日となります。)



地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談ください。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてください。(お電話いただけると確実です。)

連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715