

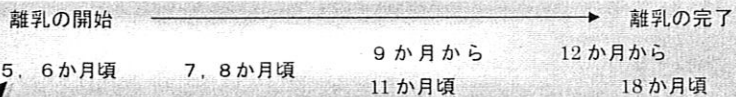
早いもので、今年も残りわずかとなりました。12月は大掃除や年賀状作成など、何かと忙しい月ですね。そこで一つ提案があります。出来る範囲でいいので、お子さんにも家事のお手伝いをしてもらいましょう。多少の失敗は叱らずに、お手伝いが終わったらいっぱい褒めてあげてください。お子さんの心に、家族の一員であることの喜び、達成感、満足感が生まれることでしょう。家族仲良く、嬉しい気持ちで年の瀬を迎えたいものです。



離乳食の話

離乳の進め方の目安

※ 厚生労働省発 授乳・離乳の支援ガイドより抜粋



「離乳」の開始

生後5～6か月頃から始めましょう。口を閉じて、食べ物を飲み込むことを覚えることから始めます。

〈食べ方の目安〉



○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。
○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

「食育」の導入

離乳期から、「食事のリズムをつける」「多くの食品を体験する」「家族一緒に楽しい食卓体験を」など、食育の考え方が離乳期にも取り入れられました。

〈食事の目安〉
調理形態

一回当たりの目安量	I	穀類(g)
	II	野菜・果物(g)
	III	魚(g)
		又は肉(g)
		又は豆腐(g)
		又は卵(個)
	又は乳製品(g)	

なめらかにすりつぶした状態
つぶしがゆから始める。
すりつぶした野菜なども試してみる。
慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。

舌でつぶせる固さ

全がゆ	50～80
20～30	
10～15	
10～15	
30～40	
卵黄 1～ 全卵 1/3	50～70

歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ 90 ～軟飯 80	
30～40	
15	
15	
45	
全卵 1/2	80

歯ぐきで噛める固さ

軟飯 90～ ご飯 80	
40～50	
15～20	
15～20	
50～55	
全卵 1/2 ～2/3	100

食べる量

「子どもが食べてくれない」という悩みが多くあります。ここに示された分量は、あくまでも「目安」です。食べる量は子どもにより異なりますし、その日の体調も影響します。食事の量より、子どもの発達に注目してください。お子さんが順調に成長していれば問題ありませんよ。

〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

子どもが手づかみ食べをすると、大人は汚れることを心配しがちです。しかし、自ら食べ物に手を伸ばすことは「食べたい」意欲が育っている証拠です。子どもの「食べたい気持ち」を大切にしましょう。



離乳食は、ミルクの味しか知らない赤ちゃんが、「食べる」ことを覚えるための大切な食事です。赤ちゃんの成長や発達状態を見守りつつ、強制や無理強いが決して無いよう、食べることは「美味しい」「楽しい」ということを教えてあげましょう。



※ 親子でクッキングはお休みします。