

ふれあい 子育て通信

No.

1

2010年11月号

離乳食のおけいこ

特集

離乳食の目的は

たくさん

食べさせること

ではなく

食べる楽しさを

学ばせること

核家族が進み、地域のコミュニティも薄れている今日では、新人パパ・ママが、これまでのように自分の両親や近所の先輩から子育てに関するアドバイスを得にくくなっていきます。一方で、子育てについての情報は、書籍やインターネット上に溢れています。離乳食についても事情は同じ。「講演会や勉強会では、若いお母さんたちから『離乳食に関するマニュアルや情報が多くて、それを参考にすればいいのかわからない』という相談を多く受けます」。この語るのは、管理栄養士の塩澤春美さん。「赤ちゃんの

性格や成長には個人差があります。マニュアルの情報がすべての赤ちゃんに当てはまらないのは当然です。どの情報を参考にすればいいのかを一律に決めることもできません。赤ちゃんの食事がマニュアルどおりに進まないからといって、あまり神経質にならないでください。」



塩澤 春美(しおざわ はるみ)
管理栄養士として、鳥田市の保健センターなどで、食に関する相談や指導を担当。食育をテーマにした講演会多数。

「赤ちゃんにとっての『学習』です。最初は嫌な顔をするかもしれませんが、それが嫌な顔ではなく、初めての経験に不思議かっている顔なのだと考えてみてください。大切なのは、パパ・ママ自身が笑顔で赤ちゃんに離乳食をあげることに。赤ちゃんに笑顔を見せると、赤ちゃんの方も笑ってくれる、という経験はありませんか。赤ちゃんは感情で動いているのです。離乳食の目的は「たくさん食べさせること」ではなく、「食べる楽しさを学ばせること」です。書籍やインターネット上の情報は、あくまでも知識として

参考にする程度にとどめておいて構いません。それよりも、パパ・ママ自身が焦らず、不安にならずに、「赤ちゃんに食事の楽しさを教える」という気持ちで、赤ちゃんに食事をするときに心をかけてはいかがでしょうか。大人にとっても子どもにとっても、毎日の食事は「楽しい」のが一番です。食事の楽しさを何よりもまず赤ちゃんに伝えてほしい、というのが塩澤さんからパパ・ママへのメッセージです。



ワンポイントアドバイス

食卓の演出

食べる楽しさを伝えるための

離乳食を考えるとき、「何を食べさせるか」「よりも」食卓をどう演出するかが大切だと語る塩澤さん。赤ちゃんが食事の楽しさを学べるための食卓の雰囲気作りのポイントを聞いてみました。

離乳食を食べる環境を習慣づける

食事を摂る場所を決めておき、食事前には手を拭き、決まったエプロンを着け、決まったトレイで食事を出す。赤ちゃんは感覚的に物事を覚えていくので、こうした「連の流れ」を習慣づけてみてください。



小食の赤ちゃんには少量の離乳食で

「離乳食はたくさん食べさせること」ではなく、「食べる楽しさを学ばせること」が目的です。小食の子には、食事の量を少な目にし、「このくらいなら食べられるから、食べてみよう」という気持ちにさせることが大切です。大きくなるとするタイミングになれば自然とたくさん食べるようになるので、小食だからとあまり焦らなくていいです。

食べないからといって無理に食べさせない

離乳食の時期は、色々な食べ物がある口に入るチャンスを作ってください。赤ちゃんが食べたがらないものがあったとしても、この年齢では受け入れられないだけなので、「好き嫌いはいけなくて無理に食べさせる必要はありません。食べ物の好き嫌いが決まってくるのは10歳くらいからです。」

身近にある季節の食材で十分

離乳食にどんな食材を使うべきか、あまり神経質にならず、身近にある季節の食材を使えば十分です。例えば、夏の野菜は体を冷やす効果があり、冬の野菜は体を温める効果がある、といったように、旬の食材はお使いいただけで、健康面でも有効です。





9~11ヵ月頃の離乳食 肉じゃが

材料

- ◎じゃが芋…小2個 ◎牛薄切り肉…120g
- ◎にんじん…1/2本 ◎だし汁…150cc ◎いんげん…3本
- ◎醤油・みりん…少々 ◎玉ねぎ…1/2個

大人用の作り方

- 皮をむいたじゃが芋、にんじん、牛薄切り肉は一口大に切る。いんげんは3等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にだし汁と少量の醤油・みりんを煮立て、材料を加えて落としづたをし、柔らかくなるまで煮る。
- 取り分けてから調味料を足して味を調整する。

赤ちゃん用アレンジ

柔らかく煮えた野菜と、牛肉の赤身の部分を適量取り分け、すべて小さめに切る。

やわらか

なめらか



7,8ヵ月頃の離乳食

里芋のそばろあんかけ

材料

- ◎洗い里芋…7~8個 ◎鶏ひき肉…75g
- ◎にんじん…1/4本 ◎だし汁…300cc ◎いんげん…2本
- ◎塩…少々

大人用の作り方

- にんじんといんげんは乱切りにする。
- だし汁に鶏ひき肉を混ぜ入れ、洗い里芋、にんじん、いんげんを加えて落としづたをし、柔らかくなるまで煮る。
- 取り分けてから塩を少々加えて味を整える。

赤ちゃん用アレンジ

里芋1個、そばろ大さじ1強、にんじん1切れ、いんげん1/2本分程度を取り分ける。いんげんは細かくきざみ、その他はフォークの背などで食べやすい大きさにつぶす。全がゆ大さじ2と湯で適量なとろみにのばす。

カンタン 離乳食レシピ

♥大人用料理の材料の分量は、2人分です。
♥7,8ヵ月以降は大人の料理から取り分けて、赤ちゃん用にアレンジしています。



生後5,6ヵ月頃の離乳食

にんじんと豆腐のリゾット

材料

- ◎にんじん…10g ◎豆腐…10g ◎全がゆ…30g
- ◎スープ…大さじ2

作り方

にんじんはすりおろし、豆腐はつぶす。その他の材料を混ぜ、ラップをして電子レンジで20秒加熱する。

トトト

4歳だと、保育園や幼稚園に通っているのでしょうか。園ではどんなふうに食べているのでしょうか。園でみんなと一緒に食べると、嫌いなものでもつられて食べてしまうことや、散歩や遊んだ後、手を洗ってから食事をするという生活のリズムができてきている等、家とは違うことがいろいろあるとあじわうですね。

食事に集中するために番効果があるのは「空腹」です。そして、テレビを消しおしゃべりを遠ざける、食卓のものを話題にする、何よりも一緒に食べる人が食べることに集中し、おいしそうに食べるのがいいですね。おちがあせつて「早く食べさせたい」と思うと子どもは満足できなないので、余計に長引いてしまうようなことをするのかもしれない。



4歳の息子が、食事中よく嘔んで食べるのはよいのですが、とても時間がかかります。その上途中で遊んだりしゃべったり歌ったりします。食事を片付けられ大泣きするのですが、何度繰り返しても懲りることなく集中して食べる事ができません。どうすればよく噛んで食べつつ、早く集中して食べられるようにするのがいいのでしょうか。



子育てに関する悩みや疑問に、専門家が回答します。



「ふれあい♪子育てひろば」開催にあたって

コープしずおかではこれまで、子育て支援事業の一環として相談会や講演会などを開催し、参加者の皆様からご好評をいただいております。その中で、「もっと気楽に立ち寄り、仲間同士で交流できる場がほしい」とのご意見を多数いただいたことを受け、このたび「ふれあい♪子育てひろば」を開催いたします。

未就園児を持つ親御さんを中心に、子育て中の親子が「気軽に」「自由に」集まり、子育ての悩みを相談し合え、情報交換ができる場所を提供することを目的としております。コープしずおかは、地域で安心して子育てができる環境づくりを皆様と一緒に進めていきたいと考えております。皆様のご参加をお待ちしております。



「ふれあい♪子育てひろば」の概要

- ◎未就園児を持つ親御さん、これからお子さまが生まれる親御さん対象です。
- ◎参加は無料です。
- ◎事前の予約は不要です。右記実施時間内で出入り自由ですので、お好きな時間にお越しください。
- ◎一時預かりの託児所ではございませんので、お子さまだけをおいての買い物などはご遠慮願います。親子で一緒にゆっくり遊ぶ場です。
- ◎当日、お子さまの体調を管理してご参加ください。
- ◎飲み物など、お子さまに必要なものはご持参ください。

使い終わった子育て用品募集のお知らせ

「ふれあい♪子育てひろば」では、使い終わった子育て用品の持ち寄りも受け付けております。まだキレイだから捨てられない、他のお子さまにぜひ使っていただきたい!という子育て用品がございましたら、開催当日にご持参ください。引き取りを希望する参加者に無償で提供します。
※引き取り希望者がいなかった場合はお持ち帰りをお願いいたします。
※下記の物品の持ち寄りはご遠慮願います。
●壊れているもの ●汚れがひどいもの ●ぬいぐるみ ●その他大型のもの、持ち帰りが困難なもの(ベビーカー、チャイルドシート、ベビーベッドなど)

ふれあい♪子育てひろば 開催スケジュール

下記の店舗にて開催致します。事前の予約は不要です。ご都合のよいお時間でお越しください。皆様のご参加をお待ちしております。

コープしずおか 富士中島店

富士市中島393-1

- 開催日 / 【第1回】2010年11月22日(月)
- 【第2回】 12月13日(月)
- 【第3回】2011年 1月24日(月)
- 【第4回】 2月21日(月)
- 【第5回】 3月14日(月)

開催時間 / 各回共通 10:00~12:00



コープしずおか 八千代店

静岡市清水区八千代町7-21

- 開催日 / 【第1回】2010年11月30日(火)
- 【第2回】 12月14日(火)
- 【第3回】2011年 1月25日(火)
- 【第4回】 2月15日(火)
- 【第5回】 3月 8日(火)

開催時間 / 各回共通 10:00~12:00



コープしずおか ハーモス浜北

浜松市浜北区小林1361-1

- 開催日 / 【第1回】2010年11月25日(木)
- 【第2回】 12月16日(木)
- 【第3回】2011年 1月20日(木)
- 【第4回】 2月17日(木)
- 【第5回】 3月17日(木)

開催時間 / 各回共通 10:00~12:00

