



子育て支援コンシェルジュだより vol.4

おいしく楽しく食べよう



野洲市子育て支援センター

人の体は、食べ物でできています。離乳食が始まったばかりのお子さんは、咀嚼が難しかったり、慣れない味を嫌がったりしますが、それはまだ経験不足だからにすぎません。これから長い人生のなかで、食事をおいしく食べて、健康に成長してくれることを願いながら、焦らずゆっくり見守っていきたいですね。



離乳食はいつから始めたらよいのでしょうか？



めやすとしては、お子さんが5~6か月頃からと言われていますが、個人差もあるので、お子さんを観察してみて、以下の様子が見られたら始め時です。

- ・首のすわりがしっかりしている。
- ・5秒くらい座れる。
- ・大人の食べているものに興味を示し始める。
- ・スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。



赤ちゃんの機嫌が良い時、そしてお家の人の時間にゆとりがある時に始めてみてください。



偏食なので食べてくれません



お子さんが初めての食材を口に入れることに恐怖心を抱いてしまうのは自然なことです。お家の方が食べているところを見せて、「おいしいなあ。〇〇ちゃんも食べてみる？」と、誘い掛けて、真似っこの大好きなお子さんの食べる意欲を引き出してあげてください。そして、少しでも食べることができたら、たくさんほめてあげてください。お子さんは食事の時間に食べ物だけでなく、言葉も食べていると言われています。うれしい言葉をたくさん浴びながら食事をする、体だけでなく心も豊かに育ってくれることでしょう。



また、お腹がすいた状態で食事の時間を迎えられるように、日中はお散歩や買い物に出たり、子育て支援センターを利用するなどして、お子さんが体を使って遊べる時間を作るのもひとつです。離乳食中のお子さん、外からの刺激で脳が活性化されるので、自然にお腹が減ってよく食べてくれるようになりますよ。



母乳、ミルクばかりを欲しがり、離乳食を食べতেくれません。

離乳食が始まって、まだまだ栄養の中心は母乳やミルクなので、欲しがるだけ飲ませてあげても大丈夫です。中期・後期になると、離乳食と母乳・ミルクをひとつの食事メニューとして、欲しがっているようであれば食後に飲ませるように移行していきます。そのうち1歳～1歳半の完了期には、食べることでお腹が満たされるようになっていきます。その頃から、補食としておやつを取り入れたり、母乳・ミルクを牛乳に置き換えたりしながら、卒乳に向けての準備をしていきます。

人参などが便にそのまま出てしましますが、大丈夫でしょうか？

人参、ほうれん草、とうもろこし、海藻やきのこ類は、食物繊維が豊富で、消化されずにそのまま排泄されることの多い食材です。便にそのまま出てしまっても、お子さんの機嫌が良ければ心配ありません。しっかり咀嚼できるよう、月齢に応じた調理形態で食べさせてあげてください。



動画を見せないと、座って食べてくれません。



たくさん体を動かして遊ぶように意識してあげるだけでも、お子さんの食べる意欲は違ってくる。また、背もたれに深く座り、足が床につく椅子に座ると、姿勢が安定するので落ち着いて食べられるようです。できればお家の人に向い合せて座り、「あーん、ぱくっ！美味しいね～」と、声かけをしながら一緒に食べることで、動画を見るよりも楽しい食事の時間になっていくと思います。

最近食べる量が減り、体重が増えているか心配です。

子育て支援センターには身長・体重計を設置しています。月に1度をめやすに計測をされると、成長しているかどうかを確認することができます。成長曲線のグラフを掲示していますので、食べる量が一時的に減り、体重が減っていても、曲線内であれば様子を見られたらよいと思います。それでも心配でしたら、健康推進課のすこやか相談を利用されるか、かかりつけの小児科で相談されるとよいでしょう。



*子育てで行き詰まったり、しんどい思いを抱えていませんか？お気軽にご相談ください。お待ちしております。

野洲市子育て支援センター



野洲市辻町433-1 (健康福祉センター3階)

TEL : 077-518-0830 FAX : 077-586-3668

月曜日～金曜日 9:30～16:30 子育て支援コンシェルジュ 白井