

# みんなのわ



離乳食  
(補完食)は



ママがラクなのが  
いちばん!

うのとり母乳相談室 助産師  
鵜瀬 恵

ほとんどのママは雑誌や本を参考に離乳食を進めていると思います。今まで大変と感じなかったのに、離乳食を始めたらストレスを感じたり、行き詰まったりしているママは多いのではないのでしょうか。特に初めての子育てや母乳だけでやっているママはなおさらだと思います。そこで、今月と来月にわたって、私が相談室で話しているやり方、あまり知られていない“母乳育児の場合の進め方”などを紹介します。子育て全般に言えることですが、これが正しいとか、こうでなければいけないというものはありません。特に食べることは毎日のことなので、もっと気楽に、マニュアル通りにやろうとせず、「まっ、いいか」の精神でやっていくことをおすすめします。

それにしても、そんなアバウトなやり方でいいの?と感じるかもしれません。でも、ポイントさえ押さえておけばまったく問題ないのです。ママの肩の力が抜けて気持ちがラクになるのがいちばん。試しにやってみてください。

さて、離乳食はどうして始めるのでしょうか。6ヵ月頃になると動きが活発になってきて、母乳やミルクを目一杯飲んだとしても、カロリーや栄養が足りなくなり体重が増えにくくなってきます。ちょうどその頃、赤ちゃんにも食べたい欲求が出てきます。日頃から親が食べているところを見せて興味を持たせます。じーっと見て口をモグモグ動かしたり、よだれをたらし欲しそうにした時、作っておいた「5倍かゆ」を赤ちゃん用スプーンで口に入れてやるとうまくなります。

初めての食べ物を食べた時の赤ちゃんの反応はおもしろいですね。親子が同じ食卓で一緒に食べる喜びを感じることが、意外と大切なのだと感じます。

## ●離乳食はラクに考えましょう

- 赤ちゃんは消化機能が未熟ですから、生の物（サラダ、果物、刺身）、炒め物、油っこいもの、味の濃いもの、香辛料が強いものは避けます。
- よく火を通すこと。洋風和風を問わず鍋一つで作れる「煮物」がむいています。
- はじめの頃は味なしでもいいですが、だんだん大人の味噌汁の具や煮物をつぶして与えて大丈夫です。そうすることで、赤ちゃんは食べることに興味を持ってきます。
- うらごしや細かく刻んで冷凍しておくなど離乳食作りに時間をかけないとラクです。（せっかく作ったのに食べてくれないと思わないですみます）
- 大人と赤ちゃんのメニューがかけ離れていないと、皆でおいしさの共有ができます。
- 我が家の味つけが濃いと感したら、家族の健康のために味を薄めにしていくことは必要です。その際、目分量でなく計量スプーンを使うとやりやすいです。
- 乳幼児期は1回にたくさん食べられません。「おやつ」も食事と考えて、3食以外に1~2回おにぎりやふかし芋など、食事っぽいものを与えると機嫌がいいです。

## ●食卓でのこと

- 赤ちゃんはママが食べている物は安心して食べるので、ママも一緒に食べましょう。
- 口の中にためたり、飲み込まなかったり、遊び始めたらあっさりやめましょう。
- 食べる量や離乳食の進み具合を「標準」や他の子と比べないようにしましょう。
- 食べムラがあるのは普通のことです。おなかがすいた時は食べますから気にしません。
- 食べない物があっても「好き嫌い」ととらえずにメニューに入れていきましょう。
- 食欲は本能です。無理じいや「おやつをあげるから」など交換条件はやめます。毎食、食べた時に親からほめられたり、がっかりされたりすると負担を感じる子もいます。



次月につづく





# 8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	3 うさぎ①②	4 りす 保健相談	5 手作りおもちゃ講座 ボランティア講習会 心理相談
6 心理相談	7 むし歯予防講座 おはなし花かご アレルギー相談 子育て支援コンシ ェルジュ出張相談	8 休館日	9 なごみひろば	10 ぱんだ	11 りす 保健相談	12 心理相談
13 心理相談	14	15 休館日	16 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	17 うさぎ①②	18 りす 保健相談	19 心理相談
20 サンデーひよこ 心理相談	21	22 休館日	23 ひよこ なごみひろば 身体測定 アレルギー相談	24 ぱんだ	25 りす 保健相談	26 心理相談
27 絵本の読み聞かせ講座 さくらんぼ 心理相談	28	29 休館日	30 なごみひろば アレルギー相談	31	 子育て支援館 携帯版ホームページ	

## わいわいひろば

サンデーひよこ  
(2か月～おおむね6か月)  
20日(10:30～11:00)(担当:吉村)  
※内容等は通常のひよこと同じです。



ひよこ(2か月～おおむね6か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
2日・16日・23日  
(10:00～10:30)  
定員8組(担当:鈴木)  
※持ち物はありません



りす(おおむね7か月～11か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
4日・11日・18日・25日  
(10:00～10:30)  
定員8組(担当:藤沼・加納)  
※持ち物はありません



うさぎ(おおむね1歳児)  
「リズム遊びを楽しもう!」  
3日①②・17日①②  
(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)  
定員10組(担当:可世木)  
※持ち物はありません



ぱんだ(おおむね2歳児以上)  
「つくって遊ぼう!」  
10日・24日  
(10:00～10:40)  
定員10組(担当:越智)  
※持ち物はありません

### ★わいわいひろばのお申込みについて★

8月 2日～15日開催分・・・7月15日午前9時より受付開始  
8月 16日～31日開催分・・・8月2日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名 第2のみ 12名

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは 7月15日午前9時より受付を開始いたします。 (担当：佐々木・加納・東原)

2日「離乳食 12~18か月頃」 ※9日「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」  
16日「おむつはずし (トイレトレーニング)」  
23日「ママ同士何でも話そうよ!」 30日「育休中のママの集い」  
※第2週(9日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。  
ご予約は7月26日(水)までに館内窓口又はお電話にてお申込み下さい。  
尚、料金は200円となります。

## おはなし会



## 身体測定

7日(月) おはなし花かご  
27日(日) さくらんぼ

時間は全て 15:00~です。

お申し込みの必要はありません。この他にも、  
毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

23日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞお気軽にお電話ください。



## 館長のコラム



「クレヨンしんちゃん」はアニメ放映開始 25周年になります。当初観ていた子ども達はもう大人ですね。そんなクレヨンしんちゃんのお父さん野原ひろしの愛情を感じる言葉です。

「しんのすけだって、いろんな人に守られて大きくなったんだぞ。父ちゃんもな。」

クレヨンしんちゃんより

人間は一人では生きられずたくさんの人に守られて大きくなっていきます。自分の周りの助けてくれる人たちに感謝して人の気持ちを思いやれる人になって欲しいと願うお父さんひろしの気持ちが伝わる言葉ですね。

今の自分が在ることに感謝したいですね。



# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は7月15日午前9時より開始いたします。

## 「手作りおもちゃ講座」 ～水遊びで使えるおもちゃを作ろう！～

**5日(土) 10:00～11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：関 美代子（保育士・おもちゃインストラクター）
- ★参加費：300円 ※託児代：200円
- ★定員：10名 ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物：なし 手ぶらで気軽に参加してくださいね！！

※託児希望者は先着8名まで承ります。ご予約は7月26(水)までに、館内窓口またはお電話にてお申し込み下さい



## 「ママだからできる子どものむし歯予防講座」

**7日(月) 10:00～11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴岡友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）★定員：10組
- ★対象：0歳～1歳半未満のお子様と保護者 ★参加費：300円
- ★持ち物：①いつもお子様が使っている歯ブラシ②ハンドタオル



## 「心理士による親子での絵本の読み聞かせ講座」

**27日(日) 10:00～11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：田中元基（臨床発達心理士）
- ★参加費：300円 ★定員：10組
- ★対象：0歳以上のお子様と保護者の方 ★持ち物：なし



## 「地域で取り組む孫育て～ボランティア講習会」

**5日(土) 14:00～15:30**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：三須初子（当館館長・保育士）
- ★定員：20名（事前申込制・先着順）
- ★対象：孫育てをされている方、孫育てをされていなくても地域の子育て支援に興味ある方

◆託児は行っておりません。その他ご不明な点は当館までお尋ねください。



### ファミリーサポート説明会

会場：多目的室  
日時：8月28日(月) 10:30～11:00  
内容：ファミリーサポートの内容や現在活動されている提供会員さんのお話も伺えます。  
対象：ファミリーサポートに興味のある方。お子様連れでお気軽にご参加ください。  
※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」までお待ちしております！！

千葉県子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F  
☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)  
✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須 初子