

めだかくらぶ



子どもの食事とは…

文責 小林 生実

「食生活は家を建てることと同じで、土台さえ丈夫にできていれば倒れることはありません。」と健康評論家の幕内秀夫氏は言います。子どもにとって食事はただ栄養を取るだけではなく、日々の食事が生きていくための土台を作っているのです。そう思うと、何を食べたらいいか？どんなふう

離乳食講習会の様子

離乳食は食事のスタート。何を食べるかも大事ですが、この時期は食べる機能の基本（咀嚼・嚥下）を獲得する時期であるので、どのように食べさせてあげるかも大切です。

11月のめだかくらぶでは、栄養士が園の0歳児の食事の写真を見せながら食事介助のポイントを話したり、実際に離乳食を目の前で調理して試食してもらったりしました。



小人数だったのでアットホームな雰囲気

離乳食講習会の中で出た質問

Q1 よく噛まないで飲み込んでしまつたのですが形状などを変えた方がいいですか？

A・少し大きめの切り方にして、かじって食べたり、柔らかくしすぎない程度で噛まない

と飲み込めない経験をしてみるものいいかもしれないですね。

Q2 味付けは何かいいですか？

A・試食の時に「おいしい」と言ってくださり、「実はほとんど調味料は使っていないですよ」と栄養士が話す

※子どもが自分で食べやすい食具（スプーンやお皿）を選ぶことも大切です。詳しく知りたい方は声を掛けてください。

離乳食終了後の子どもの食生活の配慮

① しっかり外遊びをさせよう！

「空腹」は最大のごちそうです。しっかり遊んだ子どもは胃袋で食べるのであっさりした食事でも満足します。



② 子どものための食事は作らない

子どもの喜ぶものを考えると、必ず砂糖と油脂類だらけの食事に偏ってしまいます。煮物や和え物も親が美味しそうに食べていけば必ず食べるようになります。

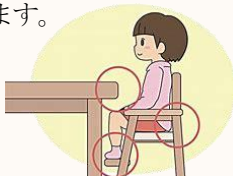
③ 主食はごはんを

出来るかぎりご飯を主食にすると、自然と和食が多くなります。よく噛んで食べる習慣にもつながります。



④ 食べる時の姿勢・環境が大事

足が床（面）についていることが大事です。→足が安定することで背筋が伸び咀嚼しやすくなります。



食事に集中できる環境を作りましょう（子どもは同時に2つのことをするのは難しいです。見ながら食べるではなく、テレビなどは消しましょう）



今年もあとわずか…

朝晩の冷え込みを感じるようになりました。日暮れが早くなり、散歩先の学田公園は今年も赤や黄色のじゅうたんで「秋から冬へ」季節の進みを感じます。

師走になり、一年が過ぎもうすぐ新しい年が来るのか…と慌ただしい気持ちになりますが、一日一日、時間を大切に過ごしていきたいものです。

今年もたくさんの方に園に遊びに来てもらい、新規の登録は26名でした。ありがとうございます。

来年も、地域の皆様にとって楽しく、ホッとできる場になりますように！  
お待ちしております。

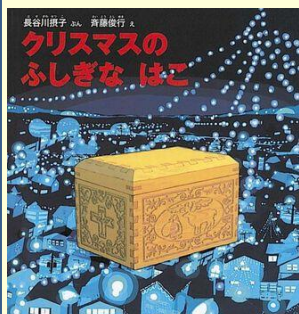


<絵本のご紹介>

『クリスマスのふしぎなはこ』

作：長谷川 摂子  
絵：斉藤俊行

家の軒下にあったふしぎな箱は、サンタさんが今何をしているか見える特別な箱でした。サンタさんを待つ子どもたちにぜひ読んであげたい絵本です。



12月のめだかくらぶ



12月15日（木）

10：00～11：30（10：45 受付終了）

『楽しいつどい』

- ・クリスマスの簡単な製作をします。
- ・12月生まれのお誕生会を予定しています。

【ふれあいランチ】

12月15日（木）→12月1日より予約受付開始します。  
（費用：1食250円・一人一回まで）  
なお、離乳食には対応しておりませんので  
予めご了承ください。