

12月号
日進市発行

にっしん子育てナビ

3!あまっ3!

Web版あまっぷ
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

幼児食の悩み?

離乳食から幼児食に移行して、元気いっぱい子育て子ども。
大人と同じものを食べられるようになって、
食事の悩みにありませんか?
食事量や好みが変わったり、味付けに迷ったり...

そこで今回は色々な悩みに対して先輩ママ達のコメントと、
栄養士の榎本先生からアドバイスをいただきました。

先輩ママ

最近よく
食べる2歳

偏食だけ
よく食べる4歳

食の細い3歳と
食に貪欲な1歳

よく食べる5歳と
野菜嫌いの3歳

野菜嫌いの4歳と
野菜大好き2歳

好き嫌いは
ほんとにない!4歳

5歳の子は1人で食べるけど、
下の二人はひなどりのよう

我が家の子ども
たちはこんな感じ

味付けの悩み

離乳食完了期が終わってからの食事について、
味付けや食材で気をつける事ってある?

一緒に食事をしていたから、1歳くらいから
大人と同じものを少しずつ食べてました。

「はちみつは1歳までダメ」と聞いて気を付けて
いたけど、あとはアバウト...

香辛料やスパイスは控えて、あとは大人と同じ
味付けにしちゃってます。

子どもだけ違う味付けは大変なので、
大人も食べられるくらいの薄味にしてしまう。

お刺身などの生ものはさすがに避けてます。

やっぱり気になる、偏食・食べムラ...

青菜を食べない...みじん切りにすれば
自分の好きなものしか食べない...
このままじゃ栄養不足になっちゃうよ~(汗)

とにかく、一口でも食べればよし、と考える。
まずはそこから...

今は食べなくても、とにかく食卓に出す。存在を知っていれば、
大きくなってから自分の意思で食べられるようになるかも。

幼児期は1週間単位でいろんな栄養素が摂れれば
いい、くらいに考えると気が楽になるよ。

吸収のよい組み合わせを考えてみる。「一口でも食べ
れば、効率よく吸収できるでしょ」と考える。

ひたすら「こんくらべ」でした...

ご飯や麺類しか食べない時期って
ありました。混ぜご飯、チャーハン、
パスタ...が増えました。

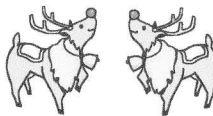
果物やジュース、 みんなはどうしてる?

果物をよく食べる。
食べさせすぎかしら?

果物は別にあげてもいいん
じゃない?

食事に影響しなければ、
果物はあげてもいいと
思います。

果糖でも虫歯にはなるから、
歯磨きを忘れずに!って
聞きました。



大人には分からない食感の違いを気にする子ども
も。リゾットにしたりして、食感を変えてあげる。

甘い味付けにしてみる。お浸しとか。

そのものを食べられるようになるにはやっぱり
訓練がいるみたい。

みじん切りでもなんでも、栄養素として摂
れていればいいじゃない!

ジュースは常備しない、持ち歩かない。
なければ飲まないよ。どうしても喉が乾けばお茶でも飲むし。

どうしてもねだられたら、一緒に自家製
ミックスジュースを作る。手作りも美味しいよ。

一日にコップ1杯くらいならと考えて飲ませています。

守ってほしい。食事のマナー

今まで1人で食べていたのに、最近
「食べさせて〜」。甘えさせていいの?

赤ちゃんになるときは赤ちゃん扱いで
食べさせる。外では1人で食べる
から心配してないよ。

「たまに」であればやってあげ
ます。でも「ママに頼むと嫌いな
ものばかり口に入れる」ことに
気づいて、「もういい」って。

「『やって』と言ってきた時にはやっ
てあげて」とアドバイスされて、そう
しています。心が満たされれば果立っ
ていくと信じて...

「食事タイムは楽しく」って言うけど、
じゃあしつけはどうしたらいいの?

ちゃんと食べてくれないと、ママが楽しく
ないから「ちゃんと食べて」ってしています。

各家庭で違うと思うから、パパと相談し
て、子どもに少しずつ教えていくといい。

我が家の場合は「座って食べる」「手づかみ
はしない」「いただきます」「ごちそうさま」
が守られていればOK。あとは徐々に...

よくないとは思うけど、携帯でテレビや、
撮影した息子のムービーを見せたり...そう
すれば座ってしてくれるんだもん。

食が細くて追いつけてまで食べさせていたら見事に
「遊び食べ」をするようになりました。「席を立っ
たらおしまい!」って最初からしておけばよかった...

榎本先生からのアドバイス

毎日の離乳食作りは大変でしたね。幼児の食事の基本「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、朝ごはんを
しっかり食べさせましょう。朝ごはんがしっかり食べられない場合は「寝る前の牛乳・ミルクを止める」「朝ごはんの
前にジュース・牛乳」を飲ませていないかチェックしましょう。食事の前はいつも「空腹感がある」ことが大切です。
そのために、食事が食べられないような時間・量のおやつをやめることで、小食・偏食の悩みを解決でき、食事もし
っかり食べられると思います。

PAPA★COLUMN ババコラム

「長女と搾乳機」

自動搾乳機は、使用時に独特のリズムでシュボシュボと動くのだけれど、この様子を傍から見ると結構異様というか何と言うか。次女のチーちゃんの入院を前に、次男のモークんのために自動搾乳機を借りた我が家では、妻が入院前の試運転をしていた。

そこへ「なにになに？」と、近寄って興味深そうにその様子を眺め始める長女のアーちゃん。そー言えば、アーちゃんの時にも同じメーカーの自動搾乳機にお世話になったんだっけ。アーちゃんの時には、「アーちゃんが母乳を上手く吸ってくれなくて、母乳がうまく出なくて」と、涙混じりに妻が訴えてきた。アーちゃん出産時にお世話になった産婦人科は、母乳育児に力を入れておらず、お義母さんがヘルプを出した助産師さんにこの機械を紹介してもらった経緯があった。お陰でアーちゃんも母乳で育つことができたのだから、チーちゃんだけで無しに我が家の子どもたちには自動搾乳機に縁があった、ということかもしれない。

で、自動搾乳機を使うには、母乳パックというのが別途必要になる。「これを開くのにはちょっとコツが要って」ってアーちゃんに説明を始めたが、まあ、アーちゃんも小学校前だし、今から覚える必要は無いよね？

今月は
日進市在住の
ババが担当です



えほん 紹介

『おおはくちょうのそら』

作・絵 手島圭三郎
リブリオ出版



北海道の湖に春がやって来ると渡り鳥の大白鳥の家族は、北の国へと帰らなければなりません。ところが、1羽の子どもの病気がどうしても回復しません。親子は互いに鳴き交わし、子どもも鳴きながら追いかけてようとしてますが無理なようです。家族はやむをえず、その子を置いて旅立つことになりましたが…。

誰もどうすることも出来ない「死別」という現実があり、家族の愛情と絆がそれを少しでも軽くすることができるということ、子どもたちにも理解できるお話になっています。

手島圭三郎さんの美しい木版画により、冬のきっぱりとした大自然が鮮やかに表現されているのもこの絵本の大きな魅力になっています。

この絵本が幼児には難しいと考える必要はないでしょう。今すべてがわからなくても、何度も読んで聞かせてあげているうちに自然に伝わってくる力が、この美しい絵本に備わっているように思われるからです。

こそだて 絵日記

「しゃべりはじめ」

娘は今月で2歳半になり、言葉も最近急に増えてきた。一日に5つくらい新しい言葉が出てくる日もあり、「子どももってものすごいスピードで成長する生き物なんだな」と関心する毎日だったりする。この間も託児を初めてお願いする際、保育士さんに娘をお願いし、いざ部屋を出ると、もちろん私も一緒に遊ぶものだと思っていた娘が泣き出すかと思ったら、きょんとした顔つきで「あれ、かっか？（「お母さん」のこと）とつぶやいた。今までは「アンパンマン」とか「ごはん」とか単語が多かったのに、急に普通にしゃべったように感じて、余計に「キューーン…」ときてしまった。そんな娘がかわいくてたまらないのだが、この間は一人でなやぶつぶつ言っているなと思って聞いていたら「もー、うるしやいなあ！」だった。どこで覚えたんだと思っていたが、後日イライラしている中、娘にギャアギャア泣かれて、「もー、うるさいなあ！」と言っている自分がいた。自分の言っていることを子どもは忠実に再現しているのだと知って冷や汗をかいた出来事だった。言葉を話せるのって大切なことだけど、これからは自分の所作にも気を配らないと、と肝に銘じたのだった。



子育てママの おすすめお店紹介

軒つきパン屋さん
カメラヤ

mama's
voice!

平日、ベビーカーを押したお母さんがよく利用しています。食べ放題のパン付きランチがオススメ！

木漏れ日の優しい光が差し、木目が基調の店内は明るくて入りやすいです。ベビーカーを押して入っても余裕があり、パンの種類が豊富で選ぶのが楽しいです。食事スペースには絵本や机付きのベビーカーもあるのがママには嬉しいですね。子どもと一緒にゆっくり食事ができる雰囲気、居心地がいいです。ランチはオムライスやパスタ等に焼きたてパンの食べ放題付き、子ども用の食べ放題(ドリンク付き)もお得なのでおすすめ!!

また、キッズプレートもあります。ママ友とのランチやお買い物の前後のモーニングにもいいですよ。(メグリア内のトイレにはおむつ交換台、ベビーカー完備。)

住所 赤池三丁目2001番地(メグリア赤池店内)
TEL 052-808-0202 営業時間 7:00~20:00



Q「我が家のお名前記入法」 ～衣類編～

A 衣類には基本的に油性ペンで名前を書きます。靴下はなくしやすいし、書きにくいのでアイロンで圧着できるものを。(の)

A 洋服には名前ワッペン(?)を使っていました。白地に名前を書いてアイロンで圧着するタイプのもの。剥がれてきても、アイロンで押さえればまた付くのでラクチンでした。(山)

A 二人子どもがいるので、共用できるタオル類やお下がり決定の衣類は名字だけ記入。どっちにいてもいいし、書き直す手間もなくていい。(Q)

A 名前ペンは布モノ全般に。字がにじまない上靴などは普通の油性ペンを使用しています。(磯)

A 服、下着、帽子には名前ペンでタグなどに直接書きます。靴下にも直接名前ペンで記入。(古)



図書館じどう書架受付の後ろの棚にふあまっぷのバックナンバーがファイリングされています。こちらも活用してくださいね!!

☎0561-73-4123

- 読み聞かせ・お話し会
2～3歳の幼児向け/毎週水曜午後11時～11時20分
幼児～小学校低学年向け/毎週土曜午後2時～2時30分
- 休館日 12/1(木)、5(月)、29(木)～1/4(水)※年末年始休業
- 部分休館日(玄関ホール、1階会議室のみ閉館)
12/12(月)、19(月)、26(月)

広報にっしんを
活用していますか?

毎月1日号の「子育てナビ」のページには、子育て情報が掲載されています。ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ 「ふあまっぷ」

【発行】日進市福祉部児童課
日進市蟹甲町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRin & でんでんふあまっぷ
日進市岩崎町陸見63 TEL&FAX/0561-56-1150
e-mail/rin@npo-rin.net

◆発行部数/月刊2000部(毎月月初発行)
◆ふあまっぷは、市内公共施設、ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

