

URL:www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

日中は汗ばむ日が多くなり、初夏の到来を感じるようになりました。春に沢山咲いたタンポポも綿毛になってきましたね♪

5月5日はこどもの日。こいのぼりには、こどもたちが強く、たくましく育つようにと願いが込められています。すべてのお子さんの健やかな成長を願っています。

子育て支援センター 5・6月の日程

● **赤ちゃん交流広場「はんびぷち」** 時間 **9:30~11:00**

シャボン玉遊び
&
足形アート

後期食講座♪



先月の様子



日付	内容		対象	場所
5/14(火)	「赤ちゃん交流広場」	★親子交流や身体測定をしましょう！看護師と健康に関するお話ができます♪	0歳児とその保護者	會津稽古堂 3階和室
5/25(土)	「赤ちゃん交流広場」	★お父さんの参加もお待ちしています！ふれあい遊びをしましょう！	//	//
5/28(火)	「ベビーマッサージ」	★わらべうたの音楽に合わせて、一緒にベビーマッサージをしてみましょう♪ ※予防接種後24時間以内、下痢・嘔吐・体調不良時はご参加をお控え下さい。	2~7か月児とその保護者	//
6/11(火)	「赤ちゃん交流広場」	★親子交流や身体測定をしましょう！お子さんの手形でアート作成しませんか？	0歳児とその保護者	//
6/25(火)	「初期食講座」	★栄養士による講座です。託児あり(予約の際にお伝え下さい)	4~6か月児の保護者	會津稽古堂 キッチンスタジオ

● **子育て交流広場「はんびクラブ」** 時間 **10:00~11:30**

日付	内容		対象	場所
5/15(水)	「動いて遊ぼう！」	★広い室内で親子一緒に体を動かしましょう！	1歳以上児とその保護者	會津稽古堂 多目的ホール
5/22(水)	「春のお散歩」	★鶴ヶ城周辺をお散歩し、春の自然に触れてみましょう！	//	文化センター 玄関前集合
6/19(水)	「ママヨガリフレッシュ」	★ヨガで凝り固まった体をほぐしましょう。託児あり(予約の際にお伝え下さい)	//	會津稽古堂 健康スタジオ
6/26(水)	「手形アート」	★お子さんの手形で作品作りをしましょう♪	//	ふれあいハウス



お気軽にご利用下さい♪

◇発行◇ 中央保育所子育て支援センター 会津若松市花春町2-1

TEL:0242-28-6926

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時~17時

離乳食の始め方

子どもノートp33~36、60~77、授乳・離乳の支援ガイド(2019改訂版)参考

◎離乳食が必要な理由

生後5~6ヶ月頃になると体も大きくなり、動きも活発になってくるので、母乳やミルクだけでは必要な栄養を摂れなくなってきます。その不足分を補うのが離乳食です。離乳食完了までの約1年間いろいろな食品が食べられるように少しずつ消化酵素の出る順番に合わせてトレーニングすることで、食物アレルギーをおこしにくくなります。

◎離乳食を始める準備

離乳食を始める準備として、授乳時間を一定にします。毎日一定の時間に授乳すると、赤ちゃんも待てるようになり、消化機能のリズムも作られます。離乳食を始める目安として①首がすわっている②支えると腰がふらふらしない③大人が食べているのをみてよだれが出てくる。この3つが揃う頃が離乳食の始め頃です。およそ生後5~6ヶ月です。(出産予定日より早く生まれた場合は予定日に合わせて数えます。)

◎離乳食の開始

栄養不足を補うといっても、いきなり大人と同じものを食べることはできません。まだ消化能力も未熟です。赤ちゃんの発達に合わせた食品や調理方法が必要になります。赤ちゃんの体調や機嫌のいい午前中に1日1さじ10倍がゆから始めましょう。午前中に食べさせるのは、アレルギー反応などがでたときに対応しやすいからです。約1週間で3さじくらいになったら、じゃがいもや野菜を1さじずつ加え、少しずつ進めます。※詳しくは子どもノートp72に掲載されています。

この時期のポイント

- ・味つけはまだ必要ありません。
- ・離乳食のあと、ミルクや母乳はほしがるだけ与えましょう。
- ・果汁や野菜スープなどは離乳食の準備として必要なものではありません。離乳食で初めて口にするのが、おかゆでもOKです。
- ・赤ちゃんの発育は1人1人違います。遅れていてもあせらず気長に進めましょう。



中央保育所の栄養士による

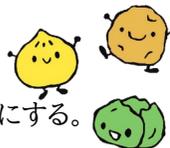
離乳食かんたんレシピ 【春野菜のマッシュポテト】

今が旬！赤ちゃんでも食べられる甘さが特徴の新たまねぎを使って。

○材料…じゃが芋、新たまねぎ、だし汁少々

○作り方…①じゃがいもと新たまねぎは皮をむき、柔らかくゆでる。
②月齢に合わせてすりつぶし、だし汁を加えて食べやすい形態にする。

◎食べられる場合はゆでて細かく切ったブロッコリーを混ぜるとより彩りがきれいです♪



★わらべうたで親子のゆったりした時間を…★



たんぼぼたんぼぼむこうやまへとんでけ

- ①小物を使って
小さい軽い物(小さな毛糸玉など)を手のひらに乗せ、うたった後に吹いて、落とす。
- ②自然のなかで
うたった後にたんぼぼの綿毛を吹く。
- ③ふれあい
抱っこをしリズムに合わせて体を揺らす



赤ちゃんとの 絵本の時間

《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》

くるまの絵本



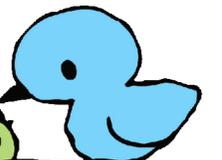
『ぶるばびぶーん』
ささきしゅん/作 福音館書店

赤い車が走ります。信号やでこぼこ道を通って、どこへ急いでいるのでしょうか。音が楽しい絵本です。



『のりたいな』
みやまつともみ/作 福音館書店

町を走る「はたらく車」がたくさん出てきます。車はどれも、色紙を重ねた貼り絵で描かれています。



●会津図書館のもよおし●

☆赤ちゃんおはなし会☆

5月2日/16日(木)

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★



絵本のご相談や、おはなし会のお問い合わせ

会津図書館

栄町3-50(会津稽古堂2F)

TEL: 0242-22-4711

FAX: 0242-22-4702

お気軽にどうぞ!