



ぐーちーぱー

赤ちゃん通信

2023

URL: www.city.ajzuwakamatsu.fukushima.jp



◇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



中央保育所の栄養士による栄養情報コーナー

ごくごく、もぐもぐ、おいしいね

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》

「ど〜っちだ？」のえほん ?



『どっちかな?』

ママダ ミネコ // 作・絵 ひさかたチャイルド

どっちが丸い? どっちが大きい?
ページをめくると意外な展開!
「おどろき」と「なるほど」が楽しい
親子で考える絵本。



『どっちのてにはいってるか?』 (あてて・あててえほん)

新井 洋行 // 作・絵 偕成社

握られた手の中にはステキなものが
入っているよ。右の手と左の手、どちらに
入っているか、あててみて?
開く手にワクワク! あてっこ絵本。

●会津図書館のもよおし●
☆赤ちゃんおはなし会☆
9月7日/21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(會津稽古堂2F)
TEL: 0242-22-4711
FAX: 0242-22-4702
お気軽にどうぞ!



離乳食の進め方(離乳食の完了へ)

子どもノートp110~130参考



離乳食から幼児食に向けて

大人と同じように朝昼晩の食事でお腹いっぱいにしていきます。
まだ胃袋が小さく3食では1日に必要な栄養がとれないので、2回の
間食で補います。お菓子などではなく、乳製品や果物など食事でもれ
なかった食品を与えます。ふかし芋やおにぎりもおすすりめです。



卒乳のタイミング

子どもの成長過程として、母子共に無理のない時期を選んでやめて
いきます。時期には色々と考え方がありますが、子どもの成長に合わせ
て考えます。例えば、1歳のお誕生日が過ぎて、1人で歩けるようになった。
食事がよく食べられるようになった。コップでお茶等が飲める...などが
目安で、ちょうど1歳3ヶ月頃が卒乳しやすい時期と言われています。
最初の2晩位は寝つきが悪くなくともありますが、3日目頃には自然
と離れていきます。卒乳の時期までは十分飲ませます。



この時期のポイント

- ①食事がしっかり食べられるようになったら、食後のおっぱいや
ミルクを減らし牛乳・乳製品を取り入れます。
- ②味づけは大人の1/3程度、薄味が基本です。
- ③母乳をやめるとビタミンAとビタミンCが減るので果物で補うよう
にします。
- ④少しずつスプーンやフォークを使って口に運ぶ練習も始めていきま
すが、手づかみ食べもまだまだ大切にします。

【卵ごはん】

~手づかみで食べやすいです~

10ヶ月頃~

●材料(子ども1食分)

- 軟飯...100g
- 卵...1/2個
- 片栗粉...小さじ1/2杯
- しょうゆ...小さじ1/6杯
- 油...適量

●作り方

- ①タッパーなどの容器に油をぬる
- ②卵を①の容器でまぜる
- ③軟飯と片栗粉を②に加えて
よく混ぜる
- ④しょうゆや青のりを入れ混ぜる
- ⑤ふたをして電子レンジで加熱する
(600wでおよそ2分位)
- ⑥一口大に切って出来上がり



★おこのみで青のり、すりごま、鰹節、きなこなどを入れてもおいしです

ココロもカラダも まいにちすくすく

誤飲の事故

公益財団法人母子衛生研究会
『わが家の安心ガイドブック』第28版P.9より

*薬品、パック洗剤、化粧品などの事故

床やテーブル上に置かれた錠剤や水薬を飲み込んだり、洗剤や化粧品をなめたりする事故が増えています。

- ①薬品類や液体芳香剤は、子どもの目にふれない場所や手の届かない場所で使用・保管しましょう。
- ②水薬用には、子どもが開けにくいCR機能つきの容器が商品化されています。

アドバイス

*加熱式たばこ、紙類、乾燥剤の誤飲

近年は紙巻きたばこに加え、スティック状の加熱式たばこの誤飲事故が目立っています。どちらも、中毒症状を引き起こしかねない量のニコチンが含まれていて危険です。また、包装紙・チラシなどの紙類、ポリ袋、乾燥剤などの誤飲も多く見られます。

- ①たばこの事故は、物をつかんだり、口にしたりする生後5ヶ月から1歳までの時期に多発します。
- ②ポリ袋は小さな切れ端でもものどにつまります。

アドバイス



注意

ハチミツやハチミツ入り食品はポツリヌス菌が混入している危険があり、1歳未満には与えてはいけません。



★わらべうた★

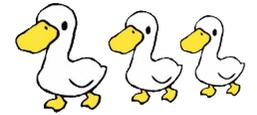
あしあしあひる



【唱えあそび】
※音程のない歌あそび

★膝のせあそび一蹴る練習 6・7ヶ月～

蹴る力が弱く這うのが苦手な子どもに這い這いを促すためのあそびです。繰り返すうちに子どもから蹴り返すようになりますよ。



①のあそび
大人が足を伸ばして座り、子どもを前向きで膝（太もも）の上に乗せる。手で子どもの足裏を覆うようにして支えながら、手を動かすことによって子どもの左右に曲げ伸ばしする。



①足のせあそび
子どもを太ももの上に立たせ、トントントンと上下に揺すって足の蹴り具合をみる。

【子育て支援センターの日程】

◇ばんびぶち◇

日付	内容	対象	時間	場所
9/12 (火)	親子交流・身体測定 栄養相談(栄養士)	0歳児と その保護者	9:30～ 11:00	會津稽古堂 3階和室
9/25 (月)	オカリナ演奏	// 	//	//
10/3 (火)	親子交流・身体測定 (手形・ハロウィン)	//	//	//
10/27 (金)	乳歯との付き合い方 (大塩歯科 大塩先生)	// 	//	//

◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
9/15 (金)	広田保育所との合同企画 ぶどう狩り	1歳以上児と その保護者	10:00 ～11:00	北会津 かぶりガーデン
9/20 (水)	運動会ごっこ 	//	10:00 ～11:30	ふれあい体育館 メインアリーナ
10/11 (水)	秋の鶴ヶ城散歩 (雨天時は室内遊び)	//	//	鶴ヶ城本丸周辺
10/25 (水)	英語で遊ぼう ハロウィン	// 	//	ふれあいハウス

※ぶどう狩り参加費:大人1,100円 2歳以上550円