

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》

お野菜が好きになる絵本



『きゅうりさんととまとさんとたまごさん』

松谷 みよ子 // ぶん ひらやま えいぞう // え
童心社

きゅうりさん、とまとさん、たまごさんがみんなで川あそび。「すいすい ちゃがちゃが」と言葉のくりかえしが楽しい1冊。



『おやさいめしあがれ』

視覚デザイン研究所 // さく 高原 美和 // え
視覚デザイン研究所

色鮮やかなおやさいを、めしあがれ。読んだらきつと食べてみたくなる、色々な季節のおやさいとお料理がたくさん出てくる絵本です。

●会津図書館のもよおし●

☆赤ちゃんおはなし会☆

7月6日/20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!

離乳食の進め方(2回食に慣れたら)

子どもノートp34、35、80~91参考

●2回食に慣れたら●

2回食を始めて1ヶ月ほどたち、2回目の食事が1回目と同量食べられるようになったらドロドロ状から少しずつ柔らかくて形のあるものを取り入れます。赤ちゃんが舌と上あごでつぶせる柔らかさにします。目安としてはお母さんの親指と小指でつぶせるくらいのかたさです。

●味覚を育てる時期●

毎日の食べることの体験で「味覚」が育っていきます。生まれて初めて食べる野菜は、“苦味”として感じ、果物は“酸味”を強く感じます。離乳食を楽しく食べる体験を繰り返すことで、好きな味になっていきます。赤ちゃんが口から出してしまっても、1度や2度であきらめないでください。楽しい食事の繰り返しが大切です。

●この時期のポイント●

- ①味つけはまだ必要ありません。
- ②母乳・ミルクだけでは足りない栄養素を離乳食で補います。
- ③形態の目安は「舌でつぶせる固さ」。よく火を通して(茹でる、スープ、煮る)ぽってりとした状態から粒状にしていきます。
- ④白湯や麦茶をコップで飲ませてあげると、上手に飲み込む練習になります。
- ⑤食後の母乳は十分に飲ませます。



簡単レシピ『卵と野菜のマッシュ』

7ヶ月頃～

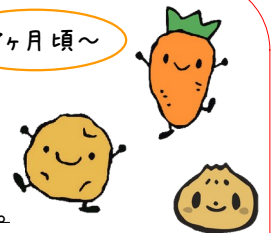
【材料】

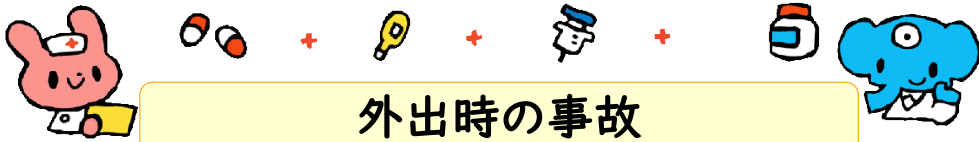
- ・卵黄(溶いておく)…10g
- ・玉ねぎ、じゃが芋…各10gずつ
- ・にんじん…5g
- ・水…適量

※水分量と潰し方で月齢に合わせられます。

【作り方】

- ①鍋に玉ねぎ、じゃが芋、人参とかぶる位の水を入れて柔らかくなるまでよく煮る。
- ②柔らかくなったら卵黄を加えてさらに火を通す。
- ③すり鉢ですりつぶしてベタベタ状にして完成。





外出時の事故

事故とその防止法

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.8より

*自転車使用中の事故

自転車が停車中に転倒して幼児用座席の子どもが頭を打つ事故や、後部座席の子どもが頭を打つ事故や、後部座席の子どもの足が後輪に巻き込まれるスポーク外傷が多発しています。

- アドバイス**
- ①子どもの同乗は、6歳未満で幼児用座席を設置した場合にのみ認められます。必ずヘルメットを着用させ、座席のベルトを締めましょう。
 - ②子どもを乗せたまま自転車から離れないようにしましょう。

*ベビーカー、抱っこひもによる事故

ベビーカーの開閉時に乳児が手指を挟んでケガをすることがあります。また、誤って抱っこひもから子どもを落とす事故が起きています。

- アドバイス**
- ①ベビーカーのベルトは必ず装着し、段差や隙間に注意しましょう。
 - ②抱っこひもは取り扱い説明書をよく読み、バックルなど正しく使用しましょう。
 - ③ベビーカーに荷物を掛けるとベビーカーごと転倒することも!



ご注意ください!

- ・レインウェアは周囲が見えるようフードを調整し、自転車の運転時には駆動部への巻き込まれに注意しましょう。
- ・ベビーカーに子どもを乗せたまま階段やエスカレーターを利用しないようにしましょう。

親子でほっこり

★わらべうたで親子でゆっくりとした時間を...★



うえからしたから



★布を使って

布を上下に振りながら歌う♪

にぎりぱちり



★小物・布を使って

両手を合わせた中に小物や布を入れ、歌いながら振る。歌い終わったら手を開いて中に入っていた物を見せる。

【子育て支援センターの日程】

◇ばんびぷち◇

日付	内容	対象	時間	場所
7/11 (火)	後期・完了の 離乳食教室 (託児あり)	8ヶ月児～ 1歳3ヶ月児の 保護者	9:45～ 11:00	会津稽古堂 クッキングスタジオ (託児3階和室)
7/25 (火)	親子交流・ 身体測定 (パステルアート)	0歳児と その保護者	9:30～ 11:00	会津稽古堂 3階和室
8/22 (火)	親子交流・ 身体測定 健康相談(看護師)	//	//	//

◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
7/5 (水)	七夕の飾りを つくろう	1歳以上児と その保護者	10:00 ～11:30	ふれあいハウス
7/26 (水)	夏の感染症・病気 (看護師)	//	//	//
8/9 (水)	祭 縁日ごっこ	//	//	//

★各開催日程にて定員制を設けているため、事前の予約が必要です。お早めにお電話下さい。

★発熱やかぜなどの体調不良がある場合は参加を控えて下さい。