



赤ちゃん通信

ぐーちーぱー

2023

URL: www.city.aizuwakamatsu.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》



おみせやさんの絵本



『いらっしゃい』

せな けいこ // さく・え 童心社

いろいろなお店から「いらっしゃい」と元気な声
がきこえてきます。やおやさん、さかなやさん、
ようふくやさん……今日はどこでおかいものしよ
うかな？



『ショコラちゃんはおはなやさん』

中川 ひろたか // ぶん はた こうしろう // え
講談社

ショコラちゃんのおはなやさんには、いろいろな
種類のお花がならんでいます。今日もたくさん
のお客さんがきて、ショコラちゃんは大忙しです。



具合の悪い時の食事

子どもノートp182参考

赤ちゃんが病気にかかった時は、お医者さんの診断を受けましょう。
そして食事の目安は以下のようなことを参考にしてみてください。

※離乳初期(5~6ヶ月)の場合は、症状が落ち着くまで、離乳食は休みます。

◎消化の良い食品と主な調理法

穀類	お粥・うどんの“くたくた煮”またはホワイトソース煮・食パンのパン粥
いも類	じゃがいものマッシュ(つぶしたものを、またはこの中に牛乳やバターを入れる)やわらかく煮て、10か月以降であれば、0.3%の塩味をつける。 (じゃがいも 50g に対してひとつまみ以下)
卵	卵を半熟の状態に調理する。(5~7か月児の場合は卵黄のみ) 調理法としては、茶碗蒸し・卵豆腐・だしを入れて、ふわふわ煮・卵とじ・おじやなど。
魚類	白身魚(脂肪が少ないカレイ・サケなど)を蒸すか薄味で煮る。 ホワイトソース煮・片栗粉を使った薄あんかけ・すり流し汁などにする。 ※新鮮な魚を使って煮すぎないようにしましょう。 (余った時は、小分けにしてすぐ冷凍しておきます)
肉類	鶏のささみを細かくひき肉状に叩いて水でのばす。 スープやだし汁の中に流し入れる。または団子にして0.3%の塩味で煮る。
油脂類	良質の新しいバターや、8か月以降は植物性のサラダ油を使う。 あまり高温で調理しないこと。 ホワイトソースやマッシュ、料理の出来上がりに落とす程度に使用する。
野菜類	繊維やアクの少ない新鮮な野菜をやわらかく薄味(0.3%)の汁物や煮物など。 適した野菜: 人参・大根・かぶ・ほうれん草・キャベツ・かぼちゃ・カリフラワーなど
果物	バナナ(よく熟して傷みのないもの) りんご(すりおろし、煮りんご)

◎特に消化の悪いもの、避けた方がよいもの

海藻類、きのこ、塩気の強いもの、揚げ物、油っぽいもの

※発熱時、下痢時の食事については次号以降に掲載予定です。
子どもノートP183にも掲載されています。

簡単レシピ『さつまいのミルク煮』 ミルク味は赤ちゃんにも親しみやすい味です。

5ヶ月頃~

【材料】

- ・さつまいも…25g
- ・育児用ミルク…大さじ2杯

※すりつぶす工程で形を残すようにすると、
離乳食中期や後期でも食べられます。

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、柔らかく茹でてすりつぶす。
- ②鍋にさつまいもとミルクを入れてのばす。
- ③加熱し、硬さを調節して出来上がり!



ココロもカラダも まいにちすくすく

さまざまな**誤飲の事故**に注意しましょう！

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

*あめ玉など食べ物による事故

あめ玉、ミニトマト、こんにやくゼリー、豆やナッツ類など、食べ物をのどに詰まらせる事故が起きています。ナッツ類には破片が気道に入り気管支炎や肺炎を引き起こす危険もあります。

- ①ミニトマトやブドウは4等分して与え、6歳までは豆やナッツ類を与えません。
- ②ギンナンは乳幼児が食べすぎるとけいれんを起こすことがあります。

*小型の磁石や電池などの誤飲

強力なマグネットのおもちゃや小型電池の誤飲事故が3歳以下の子どもに多く起きています。消化管に穴があくこともあり、たいへん危険です。

- ①マグネットボールは小さいわりに強力で、誤飲するとたいへん危険です。玩具として与えないようにしましょう。
- ②ビー玉・ビーズ・コイン・コンセントキャップ・クリップ・ヘアピン・釘など、口・鼻・耳に入る小物は遠ざけます。



注意

アルコール飲料、パッケージ形状がお菓子そっくりの入浴剤・石鹸にも気をつけましょう。



わらべうたで親子でゆっくりとした時間を...

ふくすけさん

☆指あそび☆ 子どもの足の指を、拍に合わせて小指から順につまんでいく。休符のところは動きを止める。親指まで来たら折り返し、最後は小指で終わる。

【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
10/3 (火)	親子交流・身体測定 (手形・ハロウィン)	0歳児とその保護者	9:30 ~11:00	會津稽古堂 3階和室
10/27 (金)	乳歯との付き合い方 (大塩歯科 大塩先生)	〃	〃	〃
11/7 (火)	離乳食初期講座 (栄養士)	4か月 ~6か月の子の保護者	9:45 ~11:00	會津稽古堂 クッキングスタジオ (託児3階和室)
11/18 (土)	親子交流 手作りおもちゃ講座	0歳児とその保護者	9:30 ~11:00	會津稽古堂 3階和室
11/21 (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
10/11 (水)	※ 秋の鶴ヶ城散歩 (雨天時は室内遊び)	1歳以上児とその保護者	10:00 ~11:30	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
11/1 (水)	動いて遊ぼう	〃	〃	ふれあい体育館
11/15 (水)	フルーツ演奏	〃	〃	ふれあいハウス
11/29 (水)	広田保育所との合同企画 プラネタリウムを作ろう♪	〃	〃	〃

※ 秋のお散歩の集合・解散場所は文化センター正面玄関前になります

