



赤ちゃん通信

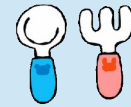
ぐーちーぽー

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



離乳食の基本

子どもノートP33～35、60～73、
授乳・離乳の支援ガイド(2019改訂版)参考

○衛生面に気を付ける

調理前には必ず手を洗います。赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、食中毒予防のため食品は必ず加熱して与えます。冷凍保存したものは1週間以内に使用し、食べる前に必ず良く加熱し、やけどをしない程度に冷ましてから与えます。

○初めての食材は少量から

赤ちゃんにとって全ての食べ物が初めての体験です。場合によっては食物アレルギーの症状がでてしまうかもしれません。初めて与える食べものが重ならないように注意し、少量ずつ与えてください。また、食物アレルギーを心配して、特定の食物の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

○味付けは素材の味を活かして

4か月頃から味覚の学習が始まります。離乳食は食材そのものの味を覚えるための期間です。調味料を使用するのは後期食の9か月頃からです。塩分の取りすぎは腎臓の負担になりますのでごく薄く。

○栄養バランスを

1回食の時は食材に慣れることが大切ですが、3回食になると1日に必要な栄養の70%を離乳食からとるようになります。3回食では1食に①ごはんやパンのエネルギー源食品、②野菜や果物のビタミン・ミネラル源食品、③豆腐・肉・魚などのたんぱく質源食品の3つをそろえるようにします。あまり気にしすぎずとれなかった食品は2～3日の中で補うようにします。

○食事のリズムを大切に

離乳食の時間はできるだけ一定にすることが大切です。毎日同じ時間に食べる習慣ができると、体内リズムも整います。

○楽しい雰囲気

離乳食はこれから一生食べていくための練習の時期です。赤ちゃんが食べることが楽しいと感じることが食への意欲につながります。せっかく作った離乳食を食べてくれないのは悲しいですが、食べてくれない時は無理強いしないようにしましょう。

★簡単レシピ★

「春キャベツとじゃが芋のトロトロ煮」

材料
・キャベツ…5g
・じゃが芋…5g

- ① キャベツは柔らかく茹でて細かく刻み、なめらかにすりつぶす。
- ② じゃが芋は皮をむき、柔らかく茹でるか電子レンジで加熱し、すりつぶす。
- ③ ②を①に添えて盛る。
※水分が足りないときはお湯でのばします。

6ヶ月頃～



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》

まてまての絵本



『こりゃ まてまて』
中脇 初枝 // ぶん 酒井 駒子 // え
福音館書店

ちょうちょやトカゲ、ハトにねこ。目に入ったものを、“こりゃ まてまて”。つかまえられなくて、それでも手を伸ばすと…歩き始めの子どもの様子が、やさしい絵で描かれています。



『まてまてももんちゃん』
とよた かずひこ // さく・え
童心社

“とつとつ”走る、ももんちゃん。みんなが“まてまて”しても、つかまえられません。きんぎょさんに追いつかれても、“するり”。一生懸命走った先にいたのは？笑顔になれる絵本です。

●会津図書館のもよおし●
☆赤ちゃんおはなし会☆

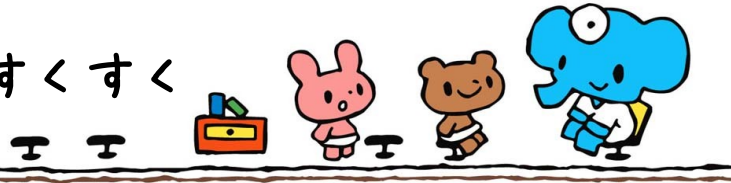
4月6日/20日(木)
10:30~11:00

★0～3歳のおはなし会★
※感染症予防の対策
マスク着用・ビニールカーテン
設置等を行います。

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!

ココロもからだも

まいにちすくすく



窒息・溺れなど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.6より

子どもが小さいうちは、ヒヤリとする危ないことが多く起こります。大切なわが子を不慮の事故から守るため、もう一度身のまわりを見直してみましょう。

窒息による事故

睡眠中の0歳児が、柔らかい寝具、よだれかけなどに口をふさがれ窒息する事故がしばしば起こっています。収納のある木製ベッドの敷具と収納部分の上枠に挟まって窒息する事故も起こっています。

- ①うつぶせ寝は窒息の恐れがあります。
- ②ベッド内にタオル、ぬいぐるみ、ひも、ポリ袋などは置かず、寝ているときには、よだれかけをはずしましょう。



自宅の浴槽での事故

親が少し目を離れたすきに首掛け式浮き輪の空気が抜けたり、はずれたり、浴槽に浮かぶおもちゃを取ろうとして溺れる事故が起きています。また、1人で浴室に入って溺れる事故もあります。

- ①入浴中は子どもから目を離さないようにしましょう。
- ②入浴後の浴槽の水は抜いておきましょう。
- ③浴室のドアの高い位置に外鍵をつけると安心です。



洗濯機、洗面器などによる事故

小さな子どもは、バケツや洗面器などにたまったわずか10cmの深さの水でも溺れてしまいます。

- ①使用後、洗濯機の水は必ず抜いておきましょう。
- ②バケツや洗面器の水がどんなに少なくても、子どもを1人にしないよう注意しましょう。



たんぽぽたんぽぽ



たん ぽぽ たん ぽぽ 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—たんぽぽ
うたった後にたんぽぽの綿毛を吹く。



◇ばんびぷち◇

日付	内容	対象	時間	場所
4/18 (火)	親子交流・身体測定 健康相談(看護師)	0歳児と その保護者	9:30 ~11:00	會津稽古堂 3階和室
5/16 (火)	親子交流・身体測定 わらべうた遊びなど	〃	〃	〃
5/23 (火)	離乳食講座(初期)	生後4ヶ月 ~6ヶ月児 の保護者	9:45 ~11:00	會津稽古堂 クッキングスタジオ



◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
4/26 (水)	しゃぼん玉あそび	1歳以上児と その保護者	10:00 ~11:30	ふれあいハウス
5/10 (水)	動いて遊ぼう！	〃	〃	ふれあい体育館 メインアリーナ
5/24 (水)	からだバーで遊ぼう	〃	〃	ふれあいハウス



★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更または中止の可能性があります。予めご了承下さい。また、「ばんびぷち」「ばんびクラブ」ともに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。

