



◇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》

### あめとくもの絵本



『あめかな!』

U. G. サトー 作・絵 福音館書店

空から降ってくる赤いしずくや青いしずく。

たくさん色が使われたきれいなイラストと

「ポツツ」とわかりやすい音で、雨を楽しむ絵本

です。



### 『しろくもちゃん』

上野与志 作 高木さんご 絵 ひさかたチャイルド

しろくもちゃんは、みんなのにんぎもの。色々なものに变身したり雨を降らせたり大活躍します。

そこに黒い雲「くろすけ」がやってきて……。

いろいろな音としかけを楽しむ絵本です。



●会津図書館のもよおし●

**☆赤ちゃんおはなし会☆**

6月1日/15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(1回食から2回食へ)

子どもノートp34、35、71、72参考

### 2回食へ進める目安

1回食を始めて1ヶ月ほどたち、上手にごっくんしながら食べられるようになったら2回食を少しずつ始めていきます。赤ちゃんが上手にごっくんできないときは、もう少し1回食のメニューを続けましょう。赤ちゃんの発達に合わせてあせらずゆっくり離乳食を進めることが、噛む力を育みます。

### トロトロからドロドロ状へ

少しずつ離乳食へ加える水分の量を減らしてドロドロ状にしていきます。舌ですぐに潰れる豆腐のような硬さや、マヨネーズのようなベタベタした感じにしていきます。2回目の食事量は5~6週目までは少なめに胃腸を慣らしていきます。7週目くらいになったら、午後もたんぱく質の食品を1品加えていきます。

### この時期のポイント

- ①味つけは必要ありません。
- ②おかゆ、芋、野菜に慣れてきたら、固ゆでの卵黄か茹でてすりつぶした豆腐をたんぱく質として少量たしてみます。  
(たんぱく質はアレルギーの心配があるので午前中~昼間に食べることをおすすめします。)
- ③食事中は「おいしいね」などやさしく声かけすることで赤ちゃんが安心して食事をすることができます。
- ④赤ちゃんによっては離乳食をあまり好まないこともあります。今の時期は目安量にこだわらず、少しでも慣れることが大事なので食後は十分に授乳しながら、「上手に食べたね、おいしかったね」など、やさしく声をかけてあげてください。

### 簡単レシピ『野菜スープ』

スープは裏ごし野菜をのますのにも便利です。

#### 【材料】

- ・アスパラ(輪切り)…20g
- ・キャベツ(細切り)…40g
- ・にんじん(いちよう切り)…20g
- ・水…100ml
- ・昆布5cm×5cm

#### 【作り方】

- ①野菜と水と昆布を入れ加熱する。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③野菜をザルでこして完成!



5ヶ月頃~

野菜スープの野菜は甘みがあって煮てもあまり煮崩れない野菜なら何でも大丈夫です!



※煮た野菜は大人の料理(みそ汁など)に使ってください。



ココロもカラダも まいにちすくすく

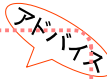
## 転倒・転落事故

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.7より

### こども用ハイチェアによる転落事故

ハイチェアから立ち上がり、頭から転落したり、テーブルを足げりして転倒する事故があります。

- ①ハイチェアでは安全ベルトを必ず締めましょう。
- ②子どもを1人で座らせたままにしないよう気をつけましょう。

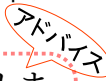


### 浴室での転倒や歯ブラシの事故



歯ブラシを口にくわえたまま転倒し、口腔内に傷を負う事故がとくに1歳児に多くなっています。また、浴室などの洗剤で濡れた床に滑り、転倒する事故もあります。

- ①歯ブラシや箸、フォークなどを口にくわえたまま歩かせないようにしましょう。
- ②柄が曲がるものやストッパー付きなど、喉突き防止対策をした歯ブラシを使いましょう。



### 思いがけない事故による子供の死亡が多発!

#### ★0歳児に多い窒息死

0歳児の不慮事故の約7割は窒息による物です。次いで溺死・溺水・転倒・転落・墜落が続き、これらで事故死の約9割を占めています。窒息死は要因が食品であることも多く、また、ベット内でも起きています。



## 楽しいわらべうた



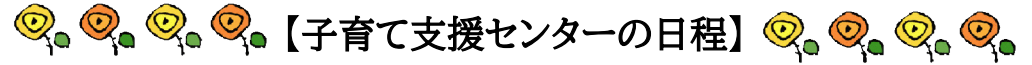
★わらべうたで親子のゆったりした時間を・・・★

### うまはとしとし



### 膝のせあそび

大人が子供を膝に乗せ向かい合い、両手を持って支えながら上下に揺らす。うたが終わったら膝を開き、子供を足の間に落とす。



### 【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
6/6 (火)	親子交流・身体測定 健康相談(看護師) わらべうたなど	0歳児とその保護者	9:30 ~11:00	會津稽古堂 3階和室
6/20 (火)	産後ダンス	0歳児とその保護者	〃	〃
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	會津稽古堂 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 健康相談 (パステルアート)	0歳児とその保護者	9:30 ~11:00	會津稽古堂 3階和室

#### ◇ばんびクラブ◇

日付	内容	対象	時間	場所
6/14 (水)	親子おやつ作り	1歳以上児とその保護者	10:00 ~11:30	會津稽古堂 クッキングスタジオ
6/21 (水)	かたつむりを作ろう	〃	〃	ふれあいハウス
7/5 (水)	七夕の飾りをつくろう	〃	〃	〃
7/26 (水)	夏の感染症・病気 (看護師)	〃	〃	〃

★各開催日程にて定員を設けているため、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。