

ことばのシャワーをかけよう!

ポイントは“短く”“はっきり”と

ママやパパなど身近な人が話していることが少しずつわかってくる時期です。たくさん声をかけてあげましょう。かけてもらった言葉が、赤ちゃんの中に積み重なり、理解できるようになります。わかる言葉が多くなるとお話しも上手になり、やり取りもより一層楽しめます。

「○△☆!?”まだお話しは上手にできないよ。聞くほうが得意。いっぱい聞いたら、次はおしゃべりに挑戦だ。



お名前を呼んでくれると嬉しい!!

絵本を楽しもう!

“一緒に”楽しむことが大切

欲しいものや目にしたものを指さし、教えてくれるようになります。絵本を使って一緒に指差ししながら「ワンワンだね」「ブーブはどこ?」と遊ぶのもお勧めです。お子さんが指をさしたときは、声をかけるチャンスです。コミュニケーションを楽しみましょう。



これは「ちゅんちゅん」か。ママやパパはいろいろ教えてくれる、うれしいな

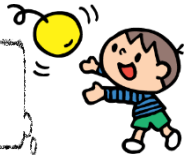
あ、あった、あった! 見つけたよ!

たくさん体を動かそう!

たまには、広い場所で、“思いっきり”

自分の足で立ったり、歩いたりができるようになってきます。動くこと自体が楽しい遊びになります。上手に体を使えるようになるには、たくさん動くことが大切です。子育て支援センターなどの広い場所で、遊ばせてあげるのもいいですね。

♪おしりフリフリ♪



ママ、パパ、こっち! 追いかけてこ負けなぞ

1歳のころ

好奇心旺盛
たくさん動いて
自己主張も



事故にも気をつけて!

大切なもの、危ないものは“手の届かないところ”に

かわいい指で、小さいものをつまんだり、細かい動きも上手になります。いろいろな固さや形状のものを触ることで、手先の感覚も育ちます。同時に好奇心旺盛なため、いたずらも多くなります。ママやパパなど身近な人が大事にしているものは、お子さんには、特に魅力的です。ママのかばんやパパのお財布の中身を全部出したりすることも…。硬貨や細かいものやペンなど、思わぬ事故につながる危険もあります。触ってほしくないものは、手の届かない工夫をしましょう。

わあ! 魅力的。出して、出して楽しいな。



これなに? ママが大事な物。面白そうだな。

カチカチ、ひんやり、ベタベタ。いろいろ違うな

たくさん褒めよう!

“オーバーリアクション”で

ママやパパの反応が、うれしくて、楽しくてたまりません。ママやパパの笑顔や褒めてくれたりすることが、お子さんのやる気につながります。うれしくて、何度も繰り返し見せてくれます。

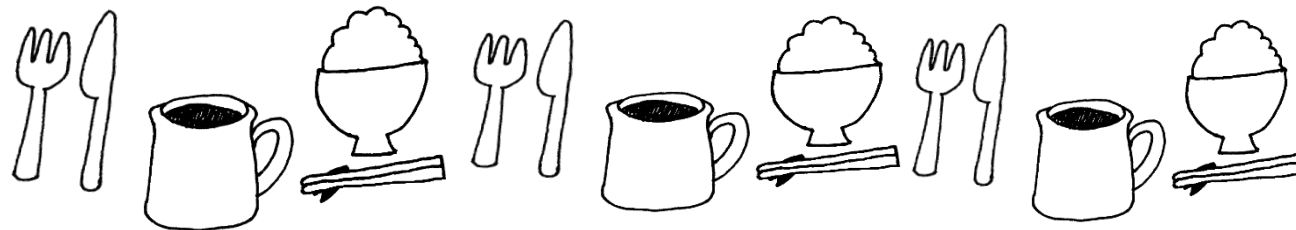
褒められるってなんていい気分!



見せちゃうか!? 一発芸

離乳食 完了期

手づかみ食べが楽しくなる時期です
1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくりズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。



1食の食事量の目安

| 食品 | 目安量 | 与え方 |
|-------|--------|-----------------------------|
| 穀類 | 80g | 1回に軟飯1杯または食パン8枚切り1枚 |
| 魚 | 15～20g | 魚切り身2/3切 |
| 肉 | 15～20g | ひき肉大さじ3～4杯 (肉団子、ハンバーグなど) |
| 豆製品 | 15～20g | 豆腐1/6丁、納豆・煮豆、がんもどきなど |
| 卵 | ½～2/3個 | 野菜の卵とじ、だし巻き卵、オムレツ、卵のサンドウィッチ |
| 乳・乳製品 | 100g | プレーンヨーグルト、とろけるチーズ |
| 野菜 | 40～50g | できるだけ色の濃い野菜を |
| 果物 | 100g | 果物は捕食に |
| 海藻類 | 少々 | わかめ、ひじき |

硬さ

“歯ぐきでかめる硬さ”で

肉団子ぐらいの硬さがよいでしょう。生野菜、弾力性が強いお肉などは、噛みただけで口から出したり、丸飲みしたり、口の中のため込むこともよくあります。いろいろな味や食感を経験させましょう。噛み方を調整する力が身に付きます。乳歯が生えそろうまでは、食べ物の固さや形態に配慮しましょう。

味付け

薄味で“素材の味を大切に”

濃い味に慣れるのは、あっという間です。それぞれの食品の持つ味が感じられるぐらいの薄味を心がけましょう。ママやパパも含めご家庭の味付けを見直してみましょう。

おやつ

“お菓子は控えめに”

おやつは、食事の補いとなるものです。お菓子ではなく、季節の果物やおにぎりやパンなど、食事の代わりになるものをおすすめ



離乳食 完了期

手づかみ食べが楽しくなる時期です。

1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくりズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。食事の時間が楽しい時間になるように、この時期よくある相談をピックアップしてみました。

好き嫌いがあるようで 心配です

この時期の食べ物の好き嫌いは、まだ固定化したものではありません。同じ食べ物ばかりを食べたがったり、急に食べなくなったりすることはよくあります。

何回か食べないからと言って「嫌いな食べ物」と決めつけず、調理法、切り方、盛り付けや食器などを変えてみましょう。

大人がおいしそうに食べているところを見せたり、少しでも食べることができたら、たくさんほめてあげるのも、子供の食べる意欲につながります。

遊び食いで困ってます

この時期のお子さんは、いろいろなことに興味津々です。食事に集中できるよう、テレビを消す、おもちゃは片付けるなど、「これから食事が始まるよ」という雰囲気を作ってみてはいかがでしょうか？

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも大切です。できる限り、家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気

で食事ができると良いですね。おもちゃではなく、出した食事で遊ぶことは、食に興味を持つことにつながりますが、遊んでしまっ

て、食が進まなくなったら、途中で食事を終わりにしてしまっ

て構いません。次の食事やおやつで補うようにすればOKです。

噛まずに飲んでしまいます

食欲旺盛な赤ちゃんは、どんどん口に入れてしまう場合があります。噛まないからと言って、細かく刻んでしまうと、余計に噛まなくなってしまいますので、柔らかいものを大きめに切る、肉団子やおやきのようにまとめるなどの工夫が必要です。「もぐもぐね」と声をかけたり、大人が正面に入り、少し大げさにもぐもぐとかむ仕草を見せるのもよいでしょう。子供がどんどん口に入れてしまうときには、少しずつ与えたり、手をやさしく止てあげたりなど、食べるペースを調整してあげて。

おやつは与えて よいですか？

おやつは、形のあるものが噛み砕けるようになり、栄養の大部分を授乳以外でとれるようになってから与えます。

「3回の食事ですり切れない栄養や水分を補う」のがおやつの役割です。大人のデザートとは異なります。

1日1～2回、時間を決めて、その後の食事に影響のない程度の量にしましょう。

おススメのおやつは、おにぎりやイモ類、牛乳・乳製品、果物などです。スナック菓子やジュースなどは控えましょう。