

あなたの「子育て」に役立つ情報がいっぱい！
子育て応援サイトQR



子どもの発達段階に応じた食習慣を心掛けましょう

食事の時間を「楽しい時間」に

SCOOP

健康づくり課 ☎ 34-3281

食事環境を見直そう

最近、乳幼児の食事についての相談や健診の際に、「前はご飯をよく食べたのに、食べなくなってしまう。栄養が足りないのでは」「すぐにおもちゃで遊んで、ご飯を食べない」「食事中に椅子から立ち上がってしまう」などという相談が多くあります。

【子どもの発達発育を理解しよう】

生後7～9カ月には、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのタンパク質も食べられるようになるとともに、3回食になるなど、食習慣が大きく変化します。同時に、子どもは発育発達し、運動量も増え、多くの栄養が必要になります。また、自我を主張できようになる、子どもによっては、他のものに興味関心がいつてもまい、食事どころではなくなってしまう。



そこで「何で食べないの」「せっかく作ったのに」「また残した」などと、ついつい言葉に出していると、食事時間は「怒られる時間」「楽しくない時間」になってしまいます。これが続いてしまうと、食事をとりたくない負のスパイラルに陥ってしまいます。

【声掛けをして楽しい時間に】

この悪循環を断ち切るために「おいしいね」「上手に食べたね」といった言葉を掛けることが大切です。食器などを変えてみることも一考です。子どもの中で、食事時間は「お母さんや家の人に褒められる時間」「楽しい時間」というイメージに変えていきましょう。

そして、家族など誰かと共に食事をする「共食」の楽しさを感じられるのも、この時期です。家族揃って食べる習慣を身に付けましょう。

悩みは気軽に相談を

市では、離乳食や乳幼児の栄養・食について、年齢などに応じて学べる場や相談できる場を設けています。子どもの食習慣や栄養、それに伴う発達などについてお悩みのお母さんは、お気軽にご相談ください。

【栄養・食の講習会・相談窓口】

- 離乳食講習会
 - 7か月児健康相談
 - 1歳6か月児健診
 - 3歳児健診
 - 食生活相談
 - 乳幼児相談
- ※電話相談や訪問も行っています。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。



初倉中学校3年生と赤ちゃんとの交流会

赤ちゃんふれあい事業を開催しました

TOPIC

社会教育課 ☎ 36-7963

親の気持ちを体感

▼11月9日、初倉中学校の3年生と、0歳児の赤ちゃんとそのお母さんとの交流会が、同校で開催されました。この事業は、普段なかなか赤ちゃんに触れ合う機会のない中学生が、生命が誕生することの神秘や命の尊さ、家族の絆の大切さを感じ取り、自分も大切に育てられてきたんだと実感することを目的としています。

当日は、延べ31組の赤ちゃんとお母さんが、中学生からの質問に答えたり、赤ちゃんを抱っこするコツを教えたりしました。中学生たちは、初めは緊張した表情をしていましたが、実際に赤ちゃんを抱っこしたりおもちやであやしたりして交流するうちに、優しい表情に変わっていききました。

【参加した中学生の感想】

- ◎ 優しい気持ちになった
- ◎ 赤ちゃんはふわふわで温かい
- ◎ 私も将来赤ちゃんを育てたい



抱っこのコツなども教わりました