



たいよう

子育て通信

平成26年 NO. 137

今年のゴールデンウィークは、よいお天気が続き、お出かけ日和でしたね。楽しい思い出は出来たかな？プラザで開催したイベントも両日大盛況。あちこちで笑顔の花がたくさん咲いていました。うれしそうな子どもたちの姿は、見るだけで幸せな気持ちになります。みんな笑顔をありがとう♪

さて、この度ひょんなことから、畑で野菜を育てることになりました。「庭の草引きさえまともにできないのに…」と不安だったのですが、土を耕し、苗や種を植え、水をやり…。作業が終わるころには、達成感があり、充実した気持ちになりました。何かを育てるって、大変で気の遠くなるような作業ですが、やっぱり楽しい♪子育ても同じなのかな。丁寧に大切に、のんびり見守り、育てていこうと思います。

東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189

♪子育てをハッピーに♪



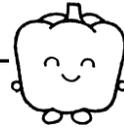
『子どもを紫外線から守る生活』

- ①お外遊びのときは、肌にやさしい低刺激性の日焼け止めを使いましょう。顔や手足にムラなく塗り、汗で流れるときは、2～3時間おきに塗り直します。
- ②つばが7cm以上ある帽子をかぶると、顔に当たる紫外線を約60%カットできます。出来るだけ、顔を日陰にする帽子を選びましょう。
- ③お外遊びは、出来るだけ長袖の服を着るようにしましょう。目の詰まった綿やポリエステル素材がおすすめです。
- ④日陰を選んで遊び場にすると、紫外線量が日なたの半分になります。
- ⑤紫外線量の多い午前10時から午後2時の間を、出来るだけ避けて遊ばしましょう。 『紫外線Q&Aお日さまと仲良くつき合う方法』

市橋正光 著より



ズバツと解決Q&A



Q. 10ヶ月の男児です。食事のときに、ご飯をぐちゃぐちゃにしたり、飲み物を口からわざと出したりして、集中して食べることができません。どうすればいいのでしょうか？

遊び食べはどうすればいい？



A. いわゆる「遊び食べ」は、10ヶ月ごろからみられるようになり、1歳を過ぎると、とても手におえない状態になります。ご飯を手でこねて遊んだり、わざと牛乳をこぼしたり…。ついついイライラしてしまうのも、無理はありません。

しかしこのような行動は、わがままでもないし、お母さんをバカにしているわけでもありません。1歳を過ぎたころになると、外界への好奇心や、いたずら心が極めて活発になってきます。それが食事に向かうと、遊び食べになるのです。まずは、子どもにこういう行動が出てきたということは、子どもの心がそこまで成長した証拠と考えましょう。

しかし、あまり延々と続けられると親も子もストレスがたまります。多少こぼしてもいいように、いすの下にビニールシートや新聞紙を敷いておきます。そして、しばらくは見守って、もうあまり食べない、むしろ遊びモードに入っているなどと思ったら、20分～30分ほどで警告を發します。「これ以上食べないなら、もう片付けるよ」それでも食べようとせず遊び続けるなら、さっと片付けます。そのとき怒ったりせず、明るく「はい、ごちそうさま～！」と伝えるのがポイントです。子どもは泣くかも知れませんが、次の食事時間までは、出さないようにします。十分食事をとっていないのに、と心配になるかも知れませんが、これで栄養失調になることはありません。こういうことを繰り返しているうちに、少しずつ集中して食べる習慣がついてきます。

子育てでハッピーアドバイス～知ってて良かった～小児科の巻②



吉崎達郎・明橋大二 著より



◆◆◆子どもの食べる力を育てましょう◆◆◆

『手づかみ食べ』

子どもが食べ物をつかむのは、食べ物に関心を持ってきた証し。口に入れるのは「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく「自分で食べる」という経験の第一歩なのです。

食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んで入れる。目と手と口の協調運動を通じて、子どもは、食べ物の「重さ」「食感」「食べ物のかじり取り方」などを学びます。「子どもの服が汚れる」「忙しい」などと思わないで、十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

☆☆手づかみ食べのポイント☆☆

- ごはんはおにぎりに、野菜は食べやすい硬さで、つかみやすい大きさに。
- たっぷり遊ばせ、おなかをすかせて、食事の時間に。
- 子どもの食べるペースで。
- 食べ物はお皿に、汁物は器に少量を。
- シートを敷いたり、エプロンを着けたり、汚れてもすぐ片付けられる状態で。



必ず大人と一緒に、見守りや声かけをしながら、楽しく食べましょう

☆☆1～2歳児の食べにくい食品例☆☆

素材の特質	食品	注意事項
弾力性が強い	かまぼこ・こんにやく いか・たこ	この時期は与えない
皮が口に残る	豆・トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくい	ひき肉・ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしている	わかめ・レタス	加熱してきざむ
唾液を吸ってしまう	パン・ゆで卵・さつまいも	水分を加える
<small>ごえん</small> 誤嚥しやすい	餅・こんにやくゼリー	この時期は与えない
かみつぶせず、いつまでも残る	薄切り（スライス）肉	たたく、切る

～健康増進のしおり 2013-4『3歳までの子どもの食事』より～

【管理栄養士 馬場眞弓先生より資料を提供していただきました】

☆☆馬場眞弓先生のお楽しみ会☆☆

『みんなであたおう&栄養ワンポイント相談』

東加古川子育てプラザ…偶数月 第4水曜日

駅南子育てプラザ…不定期

離乳食の相談など栄養のことならお任せ。
ぜひお越しください♪

～自主サークル祭り～

☆きらりing イベント情報☆



「七夕フェスティバル」

- 【と き】 6月28日（土）午前10時半～午後12時半
- 【ところ】 加古川市立総合体育館 スポーツアリーナ
- 【内 容】 スーパーボールすくい・お楽しみ劇場・魚釣りなど
- 【持ち物】 靴袋（脱いだ靴入れ）・カメラ（おもしろ写真館で使用）
- 【参加費】 チケット1枚400円（おみやげ付き）

☆チケット販売開始☆

- サークル・・・6月5日（木）まで優先販売
- 一 般・・・6月6日（金）より先着順



自主サークルやOBサークルのみなさんによる企画・運営のイベント♪
まるで夏祭りに来たような、親子で楽しめるフェスティバルだよ。

【申 問】 東加古川子育てプラザ ☎423-5517
加古川駅南子育てプラザ ☎454-4189

くわしくは「広報かこがわ6月号」または「プラザのおたより」にて

☆きらりing 編集室☆



【衣替えの季節です】

☆衣替えのコツ☆

- ・湿気の少ないカラッと晴れた日にする。
- ・洗濯やクリーニングは事前に済ませておく。
- ・クリーニングした衣類はビニールを外し、虫干しをしてから、カバーを通気性の良いものに替える。
- ・防虫剤の成分は空気より重たいので、衣類の上に置くようにする。

☆シミ抜きの魔法水☆

『作り方』 台所用洗剤・水・オキシドールを、1：1：1の割合で混ぜる。

『使い方』 ①シミ汚れが裏側に移らないように、タオルなどをシミ汚れの下に入れる。

②歯ブラシでシミ汚れ部分に魔法の水をしみ込ませて軽く擦る。
（中に敷いたタオルにシミ汚れを落としこむように擦ると良い）

③ある程度シミ汚れが薄くなったなら、汚れたタオルごと洗濯機に入れて洗う。残った魔法の水を入れてもOK。



『くらしの情報なう』より