

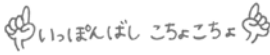
グループ相談 報告

グループ相談では講師の方からお聞きしたお話しやアドバイスを分かりやすく掲載します。“こんな時どうしたらいいのかな…” “これでいいのかな…” そんな気持ちを抱いた時に参考にして下さいね。

3/8 (火) 「親子あそび講座」

講師：小野寺 聖子 (のびすく仙台職員)

0～1歳児の親子が参加。日頃、手遊びやわらべうたなどを「知りたいな…」と感じていた方も多く、『手遊び』『ふれあい遊び』『小道具を使って』『絵本』の4つのジャンルに分け、簡単に覚えておうちで遊べるものを紹介しました。参加者の歌声が響く、楽しい会となりました。



- ① ♪ いっぽんばし ♪ ② ♪ こちよこちよ ♪



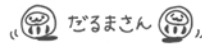
- ④ ♪ かいだんのぼって ♪ ⑤ ♪ こちよこちよ～ ♪



- ③ ♪ たいたて
つーねって ♪



※かいだんのぼって～の後「おりてきて！」とフェイントをかけてみよう



- ① ♪ だ～るまさん、だ～るまさん
にらめっこしましょ わらうとま
けよ ♪ (12回手拍子)



※ママのふくらんだほっぺをお子さんにつぶしてもらうのも面白いよ！

- ② ♪ あっぶっ…
(顔をかくす)



- ③ ♪ ぶ ♪
(おもしろい顔)



親子あそびと言っても難しく考えないでくださいね。お母さんの声、お母さんの歌、お母さんの抱っこが、子どもたちは一番大好きです。目を合わせて歌を口ずさむだけでも、ステキなふれあいの時間です。アレンジはお母さん流で大丈夫！親子でゆったりと楽しんでみてくださいね♪



4/22 (金) 「子どもの食事」

講師：佐藤 京子さん (管理栄養士)

11組20名参加。「ヒトの体の仕組み」「栄養素の種類とおもな働き」について資料をもとにお話しがあり、その子に合った食べ方や離乳食の進め方をしていくようにとのアドバイスがありました。また、ひとりひとりの質問に具体的な事例を交えてお答えいただきました。「参加して良かった」との声が多数聞かれました。

Q&A (一部抜粋)



Q. おやつに何を食べさせたら良いですか？ (0歳、1歳児ママ)

- A. おやつは食事の一部として栄養を補い、決まった時間に食べる習慣を身につけて生活リズムを整えていきます。
0歳…3回の離乳食と乳製品で栄養を摂りたいのでヨーグルトがおすすめ。
1歳…トーストやピザ、さつまいも、おにぎりなどの軽食。

Q. 大人と子ども、それぞれのメニューを考えるのが大変です。(1歳児ママ)

- A. 親自身が食べたいメニューから子どもが食べられる形態に変化させていきます。



例) 焼き魚→白身をほぐして食べやすくする。

煮物→大人の味付けでは濃いのでお湯で洗い、食べやすい大きさに切る。固い時は茹でる。

ハンバーグ→味付けをする前に取り分ける。大人の分は後から味付けをする。

Q. ご飯は食べるけれど、おかずを口に入れても出してしまいます。どのような物が食べやすいですか？ (0歳児ママ)

- A. 根菜類(じゃがいも、人参、かぶ、大根など)を茹でて、歯ごたえを残す程度で食べさせます。初めのうちは出すかもしれませんが、何度も試して噛むことを覚えさせていくことが大切です。

～～資料より～～ (一部抜粋)

「乳幼児の栄養のポイント」

- 離乳食が中心となるまでは母乳やミルクが栄養の主体。母親の栄養が大切。忙しくても栄養バランスを整えて3食とりましょう。
- 5～6ヶ月から離乳食スタート。「泣いたら…」から「お腹を空かせて…」タイミングよくあげましょう。
- 大人の食事から離乳食を作り、形態の変化・味覚や食材を広げていきましょう。

「幼児期の栄養のポイント」

- 成長・発達が盛んです。間食も利用して栄養補給を！
- 正しい食習慣・味覚の基礎ができ、好き嫌いや遊び食べなど苦労が多い時期でもあります。食卓に並ぶ食材を見ただけでも栄養になるので子どもが食べなくても、親が食べているものを見せることが大切です。