

育児のちょっとアドバイス

日々の育児の中で、ほっとしたり、ヒントになるような言葉を、本の中から紹介していきます。書籍の貸出も行っています。

「わが子のペースで」と思っている、子育てをしているときは、やっぱりよその子のことも気になるものです。そのために、ついつい、自分の子とお友だちを比べてしまったりすることもあるかもしれません。

「よその子が気になる」というお母さんには、わが子の「いいところ」とか、「昨日とは違うところ」などを探してみることをおすすめします。

「うちの子はこんなことができる」という見方に変わっていき、「こんなことができた！すごいね！」と子どもをほめる機会がきっと増えていきますよ。

子どもを幸せにできるいちばん簡単な方法は、お母さんがニコニコしていること。それだけで子どもは嬉しくて、幸せになれるのです。

「子育てが楽しくなるちょっとした習慣 ことばで育む親子のきずな」より

日本公文式教育研究会子育て支援センター 著(大和書房 2007年 9月発行)

ほっと れもんてい ニュース

5月に入り、「ほっと れもんてい」を多くの方が利用して下さっています。新しい方の利用もありました。気候がよい時期ですので、外をお散歩するだけでも刺激されますね。

先日、久しぶりに利用して下さった方で、お子さんがスタスタと歩いているのに驚きました。転んで泣いたり、椅子に登ったり、お友達とおもちゃの取り合いをしたり、やんちゃぶりが見てわかりました。今まではお友達に玩具を取られても“あれっ”という感じでしたのに…。お子さんの成長は早いものです。しかし、お子さんだけでなく、お母さんもどこか余裕がある印象がありました。不安そうな表情だったお母さんも、どこか一歩ひいてわが子を見ている姿があり、胸をうたれました。お子さんの成長とともに、お母さんも何かを吸収されているのですね。初めての子育ては不安に感じるものがたくさんあると思います。不安とまではいなくても、これでいいのかと誰かに確認したい時、毎日の大変さを分かってほしい時、何でもいから誰かと話したい時があるのではないのでしょうか。ほっとれもんていでは、5月から入り口で“いもむし”がお出迎えしています。年2回開催している“おもちゃの広場”もやってきます。どうぞお気軽にご利用ください。

担当: 山室八潮



ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていは、地域子育て支援拠点事業(ひろば型)として厚木市より委託されています。

開設日: 月～金曜日 (祝日を除く)

開設時間: 9:30～16:00

11:30～13:00はお休みとなります。

利用の際の予約や登録は要りません。

開設場所: ほっと れもんてい (あゆのこ保育園内)

13:00～15:00は園庭でお子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけます。

台数に限りがございますので、ご了承ください。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2011年 6月号 No. 25

木々の緑がだんだんと色濃くなり、陽の光も日に日に力強く感じられるようになってまいりました。今年の梅雨入りはいつ頃からかしら…と植物たちは心待ちにしているかもしれませんね。

ほっとれもんていのお部屋でゆったりとしたひと時を過ごして頂けるよう、いつでもお待ちしております。どうぞお気軽に遊びにいらして下さい。



育児のヒント

皆様の育児の参考にさせていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、「地域栄養ケア PEACH 厚木」代表 江頭文江先生です。

「今しかできない！離乳食の関わり方」

赤ちゃんは、生まれた直後から本能的に乳首を探し、必死に啜^{くわ}えて、チュッチュと吸いながら飲んでいきます。これは吸綴反射とよばれるもので、おかあさんの胎内にいるときから、羊水を飲み、産まれてきた直後から母乳を飲む練習をしています。

成長とともに、指しゃぶりをしたり、おもちゃを噛んでみたりと口の中に物を入れ、感覚機能も発達させ、さらに唾液をだらだらと流すようになり、離乳の準備に入ります。

さて、ここで離乳食の意義について考えてみます。離乳食は嚙んだり飲み込んだりすることを覚える、母乳やミルク以外の味を経験し始める、食を通して、スキンシップするなどの意義があります。吸綴反射とは異なり、捕食や咀嚼などを月齢に応じて学習していきます。また、母乳やミルク以外の味を経験し、いろいろな食材の味を覚えていきます。味覚の形成だけではなく、腎機能もまだ十分に発達していないため、極端に甘いものやしょっぱいものを食べさせることは、良いことではありません。

また、お子さんのもぐもぐと食べている様子をじっくり観察しながら関わることは、親子のよいスキンシップの時間ともなります。単に口で「もぐもぐ噛んでね」といっても、「噛む」という言葉の意味が分からなければ、赤ちゃんは噛むという動作も分かりません。しっかりと視界に入り、目でみえるように奥歯でかむ動きを見せてあげれば、それを真似するように上手に動かすことでしょう。

月齢により、できることが異なります。お子さんの成長に合わせて、食事の準備(食形態や食環境)などを調整してあげましょう(表1をご参照ください)。

＜離乳食の意義＞

- 🐞 嚙んだり飲み込んだりすることを覚える
- 🐞 母乳やミルク以外の味を経験し始める
- 🐞 食を通して、スキンシップする

表1 月齢による食べる機能の発達

月齢	時期	食べる時の様子
3-4 か月	口摂取準備期	いわゆる哺乳の時期です。指しゃぶりなどをして、口から食べ物を食べる準備をしている時期です。
4-5 か月	捕食機能獲得期	まずはスプーンに慣れることから始めます。果汁は甘いため、積極的にあげる必要はありません。唇を使って口をふさぎながら食べ物を口の中へと取り込みます。
5-6 か月	押しつぶし機能	唇を使って口をふさぎながら取り込んだ食べ物を舌の先と上顎の前の方で押しつぶします。 (左右均等に動く)
7-8 か月	獲得期	唇を使って口をふさぎながら取り込んだ食べ物を舌の先と上顎の前の方で押しつぶします。 (左右不均等に動く)
9-12 か月	すりつぶし機能 獲得期	唇や頬、舌、顎を協調させながら食物をすりつぶす、かみつぶす、まぜあわせることを覚えます。
	自食準備期	自分で食事を食べる準備の時期。手を使って口元に食べ物を運ぶ準備をします。(おもちゃをつかった遊びなどで観察しましょう)
1 歳前後	手づかみ食べ機能獲得期	手で食物を持って口へ受け渡すことを覚えます。きき手には食具を持たせ、反対側の手が自然に食べ物に出るようになります。
1 歳-1 歳半	食具(食器)食べ機能獲得期	食具(スプーンなど)や食器を持って食べることを覚えます。

管理栄養士、摂食・嚥下アドバイザー、食育アドバイザー 江頭 文江

今月の絵本



～お勧め絵本のご紹介～
「かみさまからのおくりもの」

作: ひぐちみちこ(こぐま社 1984 年)



『赤ちゃんが生まれてくる時 神様はひとりひとりの赤ちゃんに 贈り物をくださいます。 神様からの贈り物は天使が運んでくるのです』…という言葉からお話は始まります。5 人の赤ちゃんが受け取った贈り物は『よく笑う』『力持ち』『歌が好き』『よく食べる』『優しい』でした。

子育てをしていると、必ずぶつかる育児の悩み。親にとってわが子はかけがえのない存在だからこそ、ちょっとしたことが気になってしまったり、もっともっとと子どもに求めてしまったりすることってありますよね。それは子どもを思う温かい親の愛情。でもふと立ち止まって考えてみると、親の気持ちが焦ったり先走ってしまったりしている時ほど子どもとの心の歩調が合わずに空回りをしてしまっている、なんてことに気がつくことってありませんか? 親から見るとちょっと気になるころも子どもの個性であり、実はその子の輝きのもとなのですよ。

この絵本は子育て中の母である作者が自分自身の為にした絵本だそうです。読み人の心に何かゆったりと語り掛けられているような、“お母さん”の心に寄り添っているような…そんな温かさが感じられる絵本です。

保育士 小島真由美



食育メモ「そうめん」

～七夕にちなんだ食べ物のご紹介～

7月7日は七夕です。奈良時代に中国の織女星と牽牛星の伝説が日本に伝わり、日本古来からある棚機女の信仰(巫女が水辺で機を織って神様を迎えるという信仰)などが混ざり合って現在のような七夕行事になったといわれています。

七夕の時に食すものとして現在まで伝わってきているものとして『そうめん』がありますが、平安時代には宮中の供え物として用いられました。また、瘧(大病)除けのまじないとして食されていました。

あゆのこ保育園でも七夕の日には天の川に見立てたそうめんを提供しています。七夕の日には、お子さまと一緒に夜空を眺めながら、そんな願いが込められたそうめんを召し上がってみてはいかがでしょうか。(参考: 年中行事・記念日から引ける子どもに伝えたい食育歳時記)



健康ひとくちメモ「食中毒にご注意ください」

6月～9月にかけて食中毒が多く発生します。最近発生があった腸管出血性大腸菌(O-157、O-111他)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などによるものです。ご家庭では、新鮮なものを購入し保存温度に注意する、まな板や包丁など調理器具の消毒の徹底(熱湯消毒など)、食物は十分に加熱することなどに配慮が必要です。乳幼児が感染すると重症化する可能性があります。食べる前には流水で石鹸手洗いをし、衛生面に注意しましょう。

保健師 山室八潮

6・7月の予定

予約や申し込みは要りません。お気軽にご参加下さい。

6月3日(金) 10:30～11:30

ミニ保健講座 「虫歯予防のために・・・」
 …あゆのこ保育園保健師によるテーマごとのミニ保健講座と相談を行います。

6月9・10日(木・金)

おもちゃの広場 10:00～11:30
 …NPO 法人グッドトイ委員会のおもちゃコンサルタントと一緒に世界のおもちゃに触れてみませんか? 詳細は別紙ポスターをご覧ください。

6月15日(水) 午前の部 10:30～11:30

午後の部 14:00～15:30

おおきなあれ
 ～お子さんの身長・体重を測ってみませんか?～

6月17日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット
 ～親子遊びとテーマを決めたおしゃべり会～
 …湘北短期大学の学生による手遊びやふれあい遊び、教員と利用者によるテーマを決めたおしゃべり会です。詳細はブログ「もうちょっとチャット」
<http://ameblo.jp/ayucc> からもご覧頂けます。

6月21日(火) 11:00～11:30

ミニ育児講座 「家庭で出来る簡単おもちゃ」
 …あゆのこ保育園保育士より、日々の育児のヒントになるようなテーマでミニ育児講座を行います。

7月5日(火) 10:30～11:30 (6月3日参照)

ミニ保健講座 「夏に流行する病気」

7月13日(水) 午前の部 10:30～11:30
 午後の部 14:00～15:30

おおきなあれ (6月15日参照)

7月15日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット (6月17日参照)

7月16日(土) 10:00～11:30

育児講座 「運動センスを刺激する親子運動遊び」

講師: 懶クリアサイト 鎌田雄士先生
 “走る” “跳ぶ” “反応する” “色々な姿勢を経験する” など様々な動きを親子で楽しんでみませんか?

※こちらの講座は申込みが必要です。
申込みの詳細は別紙チラシ・HPをご覧ください。

7月28日(木) 11:30～12:40

ミニ食育講座 「手づかみで食べてみよう！」
 …完了・普通食の形状が食べられる1歳前後のお子さん4組対象です。保育園の給食を食べてみませんか?

※こちらの講座は申込みが必要です。
ほんと れもんていまでお申し込みください。
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

イベントは都合により日程等変更する場合がございます。
 最新のイベント案内をHPにも掲載しております。
 掲示板、HP、お電話等でご確認下さいますようお願い致します。