



茅北町社会福祉協議会
茅北町子育て支援センター
熊本県天草郡茅北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中のママのみ
マタニティママ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円
場所 茅北町新ふれあい館
＊ お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



育児情報

乳幼児期から始める

食育



食育ってなに？

2005年に施行された食育基本法では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何より「食」が重要である』『子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる』と述べられています。

食を取り巻く様々な問題がある中で、食に関する知識と自ら選択する力を習得し、生きる力を育てていくことを目的としています。

発育・発達に合わせた関わり方

授乳期

授乳期には、母乳（ミルク）を、目と目を合わせやさしい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

離乳食前期

離乳期には、離乳食を通じて少しずつ食べ物に親しみながら、噛んで飲み込むことを体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。最初はスプーンが苦手だったり、慣れない食感に戸惑ったりして食べてくれないときもありますが、母乳やミルクで栄養を摂取できるため、調理方法や食べさせ方を変えてみたりしながら、焦らずゆっくりと進めていきましょう。

離乳食後期

自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも興味をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育んでいきます。出来るだけその意欲を受け止め、思う存分手づかみ食べができるよう、あらかじめレジャーシートを敷いたり、食事用エプロンをつけたりと汚れても良いようにしておくと、余裕をもって見守ることができます。

◎ひとりで食べられるようになってからも、孤食（1人だけで食事をとること）にならないように気を付けましょう。食事の楽しみをわかちあい、共感しあうことや食事の際のマナーを学ぶことがより充実した食生活を営むことに繋がります。もし、家事が忙しくて食事が一緒にとれない場合でも子どもが見える位置で声をかけたりすることが大切です。

Q&A



Q：市販品より、手作りの方がいい？

A：塩分、糖分、脂肪分が高いものは良くありませんが、市販品でも月齢に合っていて、野菜が多く含まれるなど、必要な栄養分をとれるものもあります。「毎回手作り」と思ってストレスになるより、上手に付き合っていきましょう。

Q：好き嫌いにはどのように対応すればいい？

A：嫌いな食べ物を無理して食べさせることでより嫌いになってしまうこともあります。調理方法を変えてみたり、大きさ・硬さを月齢にあったものにしたりするとよいでしょう。そして、まずは少量だけ食べることを目標に気長に付き合っていきましょう。子どもの好き嫌いにより神経質にならず、根気よく付き合っていくことが大事です。
また、食育を助けてくれる絵本もあります。親子で楽しみながら、食に興味を持つことができるものもあるので、取り入れてみてはいかがでしょうか。

こんな子どもに！

- 1.食事のリズムがもてる
- 2.食事を味わって食べる
- 3.一緒に食べたい人がいる
- 4.食事づくりや準備にかかわる
- 5.食生活や健康に主体的にかかわる



10月の行事予定

8日（木）10：15～ クッキング

20日（火）10：30～

ハロウィン飾りづくり

はじめまして



9月のクッキング

- ・サバ缶豆腐ナゲット
- ・揚げだしなす鶏
- ・赤飯
- ・さつまいもの味噌汁

※さつまいもを離乳食にアレンジしました



みんなで
いただきまーすっ♪

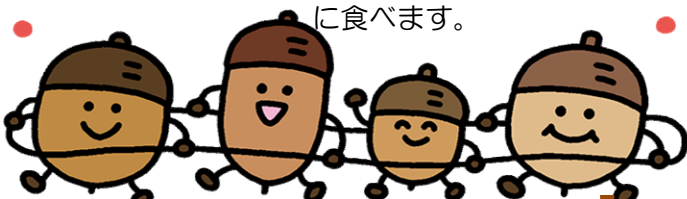


えほんのしょうかい



にんじん
作・絵 セナ けいこ
福音館書店
¥700＋税

「にんじんの好きな子だあれ」いろいろな動物たちが登場し、おいしそうに食べます。



わいわい



お誕生会



誕生日おめでとう



Q：食事中にじっとできません。

A：いわゆる「遊び食べ」は、大人の価値観のフィルターを通して食事の際のマナーとして適していないと判断しているものですが、子ども達の発達段階としてはごく自然に表れるものです。ただし、食事に集中できる環境を整えておくことは大切です。テレビを消し、遊んでいたおもちゃを視界に入らないように片づけ、決まった場所で食事をすることを意識してみましょう。また、空腹状態であることが食事をより楽しむことに繋がるので、おやつの内容や時間を見直したり、活動内容についてもう一度考えてみるのも良いでしょう。