

平成30年9/10月(第13号)

子育てコンシェルジュだより

掛川市子育てコンシェルジュ (市役所 1 階南側こども政策課内)
 Email:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211



食欲の秋!! 楽しく食べて、食欲 UP!



秋はさつまいもやサンマ、柿などおいしい食べ物がたくさんお店に並びますね。この時期ならではの旬の食べ物を味わいたいものです。

とはいうものの、子どもたちの**食欲や気分にはムラ**があり、ちょっと食べてはイスからおりて遊んだり、スプーンや食べ物をテーブルの下にポイッと捨ててみたり…。本当は楽しく食事をしたいけれど、「せっかく作ったのに…」とがっかりしたり、「どうして食べないの!」と叱ったりして、イライラすることもあるでしょう。



お腹が空いていないと食への興味はわいてこないですね。

お腹が空くために どんなことに心がけたら いいのかな?

①生活リズムを整える→早寝早起き

- ❖朝日を浴びて体をめざませる
- ❖夜8時、遅くても9時までには寝よう

※睡眠時間の目安

(1~3歳) 昼寝を含めて12~14時間

(4~6歳) 10~13時間くらいが目安です。



②お腹を空かせる→日中体を動かしてよく遊ぶ

- ❖散歩をしたり外で遊んだりする
- ❖子育て支援センター、児童館、地域の子育てサロン・サークルに出かける



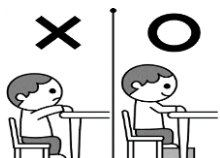
③食べることに興味を持たせる→「おいしいね」家族で食事をしよう

- ❖「にんじんを食べると、ほっぺ赤くなるかな」など興味を持たせる言葉がけ
- ❖子どもができる範囲で一緒にクッキング(かき混ぜる、こねる、型抜きなど)
- ❖苦手な物は一口でもたべたら褒める(無理強いとは逆効果)、嫌いとは決めつけずに再チャレンジ
- ❖赤ちゃんの頃は手づかみ食べok!



④食事の環境→ちょっとした工夫(その1)

- ❖足が宙に浮いた状態のイスは、足がフラフラして落ち着きません。箱等を足下に置き高さを調節するといいですね。(牛乳パックでも利用できます)
- ❖食事中、玩具等で集中できないときは、玩具を片付けたり布をかぶせたりして、遊ばない工夫をしましょう。
- ❖食事の時間は30分くらいが目安です。
- ❖簡単なお手伝いをさせることもいいですね。上手にできなくても手伝ったことを褒めてあげましょう。



⑥食に興味を持つ→ちょっとした工夫（その2）

“食”をテーマにした絵本やうたを取り入れてみよう！



「がたんごとん がたんごとん」
作：安西水丸（福音館）
がたんごとん がたんごとん のせてくだ
さ〜い 駅で待っているのはだれかな？



「くだもの」
作：平山和子（こどものとも社）
写真と間違いそうに描かれた果物が満載、
思わずつまんで食べたくなります



「とうふさんがね」
作：とよたかずひこ（童心社）
とうふさんがね ねぎしょって…よいしょ。
たっぴん とっぴん。小さい豆腐は味噌汁
に、大きい豆腐は？「しんばい ごむよう！」
と大きい豆腐！何になったのかな？



「にんじん」
作：せなけいこ（福音館）
うまさんは にんじんがすき だいすき
ああ おいしい。にんじんすきな うさぎ
さんみたいな げんきなこ だあれ。

♪うたってみよう〜♪



♪カレーライスの うた♪

にんじん（にんじん）たまねぎ（たまねぎ）
じゃがいも（じゃがいも）
ぶたにく（ぶたにく）
おなべで（おなべで）
いためて（いためて）
ぐつぐつ にましよう「アチチチ！」



♪おべんとうぼこの うた♪

（わらべうた）

これっくらいの おべんとうぼこに
おにぎり おにぎり ちょいとつめて
きざみしょうがに ごましおふって
にんじんさん さくらんぼさん
しいたけさん ごぼうさん
あなのあいた れんこんさん
すじのとおった ふーき



おやつを作ってみよう

さつまいもがおいしい季節になりました！

★7〜8ヶ月頃 さつまいもマッシュ★

<材料>

さつまいも（柔らかくゆでてつぶす）…大さじ1
溶いた粉ミルク…大さじ1/2（1歳過ぎのお子
さんは牛乳大さじ1）

<作り方>

- ①耐熱容器にさつまいもを入れ、ミルクを加えての
ばす。
- ②ラップをして、電子レンジで約20秒加熱する。

★1歳〜1歳半頃 大学いも風★

<材料>

さつまいも（ゆでて1cmの角切りにする）…大さじ2
マーマレード…小さじ1/2 白すりごま…少々

<作り方>

- ①さつまいもにマーマレードをからめ、すりごまをか
ける。（さつまいもの甘みによって、マーマレード
の量を調節する）
- ②ラップをして、電子レンジで約20秒加熱する。

「いちばんやさしい きほんの離乳食」：成美堂出版より

掛川市子育て総合案内サイト「かけっこ」を活用してください

掛川市子育て総合案内サイト



URL: <https://kakegawa-kakekko.appspot.com>

↑ アクセスはこちら!! (掛川市公式 HP から OK)

掛川 かけっこ

検索

スマホからはこちら!! →



◆「コンシェルジュだより」についてご意見・ご感想などお聞かせください◆

掛川市子育てコンシェルジュ（市役所1階南側こども政策課内）

Email: kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211