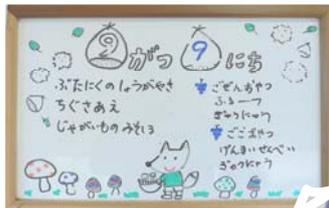


いみず子育て情報 

**ちやいる.com**  
どっとこむ

第3号 平成20年9月



大島中央保育園のお友達

どっとこむ  
「ちやいる.com いみず子育て情報」は、あなたの子育てのヒントになる情報をお知らせしたいとの思いを込めて発行しています。

今回の特集は、「いただきます〜す」です。

食事は、いのちの源です。「大きくすくすく育てほしい」そんな願いをこめて、せっかくごはんを作っても知らん顔だったり、こねくり回してぐちゃぐちゃにしたり…。思わず「キーッ。」って青筋立てたくなりますよね。特に好き嫌いが激しいと「栄養がとれているんだろうか」と心配にもなります。

離乳食や食事について、子育て中のお母さんから経験談をお聞きしたり、素朴な疑問にお答えします。不安な気持ちはみんな同じ。一人で悩まないで、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう。

**目次**

<b>特集</b>	<b>いただきます〜す</b>		
	現役、先輩ママの座談会		P②～⑤
	栄養士さん、保育士さんおしえてちょ〜だい		P⑥
	離乳食や食事で分からないこと、気になることがあったら		P⑦
<b>エッセー</b>	(「たくましき我が孫」、「子育てしてわかったこと〜あの頃の私〜」)		P⑦～⑧
	バックナンバーのお知らせ		P⑧

# いただきます～す

おっぱいやミルクで過ごしてきた赤ちゃんが、食べ物から栄養をとって育っていくために、生まれてから5か月～6か月頃に離乳食が始まります。

なんでもたくさん食べて、大きくなってほしいけれど、実際には「好き嫌いがあるって…」「食事に集中してくれないのよね。」「散らかしちゃってもう大変。」などなど離乳食や食事に関する悩みはつきないことでしょう。

子育てや家事や仕事に追われたりしていると、食事を作るのもつらくなっちゃうなんてことはありませんか。

そこで、離乳食や食事に関する先輩ママの経験談や栄養士のアドバイスなどをまじえ、楽しい食事について考えてみましょう。

## 【お話をうかがった方】

前列左 釣 吉美さん（片口）

子どもは中学生2人です。

前列右 楠井 悦子さん（南太閤山）

子ども3人は大きくなり県外にいます。

後列左 大谷 愛子さん（戸破）

子どもは1人。ただ今、離乳食中です。

後列右 山崎純子さん（小杉北部子育て支援センター所長）

3月まで保育園勤務でした。

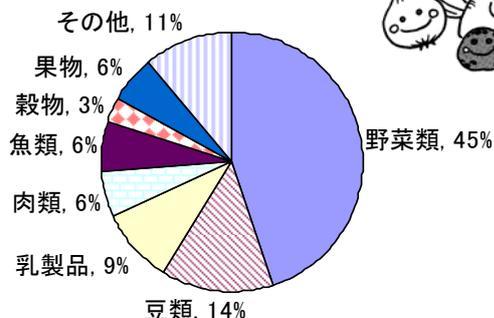


その前に

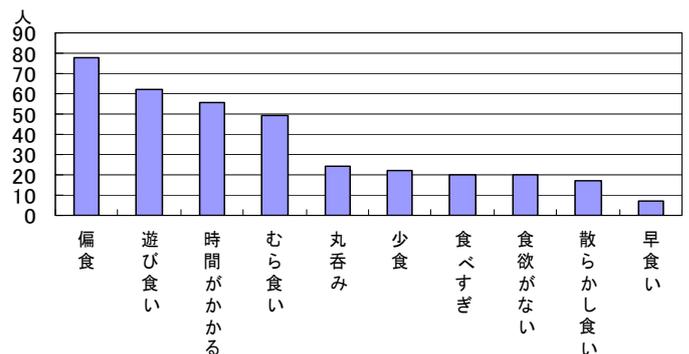
## みんなのうちの食事の様子とは？

平成16年に大島地区の保育園で実施した「家庭における子どもの生活習慣調査」の結果です。あなたのご家庭と比べてどうですか？

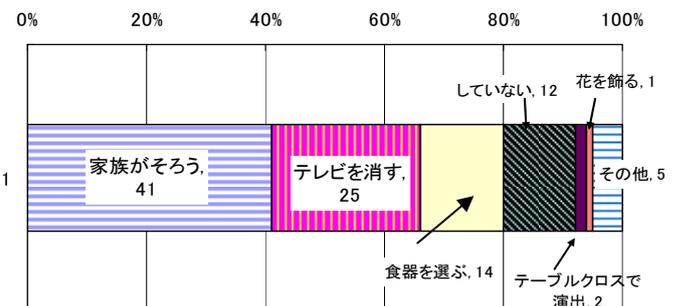
子どもの嫌いな食べ物は？



子どもの食事で困っていることは？



食事を楽しむ雰囲気にするための工夫は？



1 お子さんの食事の悩みは、どこの家庭でも  
尽きないこと。皆さんのご家庭はどうでしょ  
うか？どうでしたか？

釣

上の子は、おっばいもよく飲んでいたので、  
何の問題も感じなかったけど、下の子は、生  
まれたときからおっばいを飲まなくて、「ど  
こか悪いのでは？」ととても不安になりまし  
た。

そんなとき、病院の看護師さんに「今は、  
飲みたくないんじゃないの。」とあっさり言  
われて、目からうろこでした。考えてみたら  
大人だって、たくさん食べる人もいれば、少  
ししか食べない人もいる。食べたくないとき  
だってある。「これがこの子の適量なんだ。」  
と思えるようになって、とても気持ちが楽に  
なりました。

1



大谷

ただ今、離乳食中期です。のどごしがよい  
からなのか、バナナヨーグルトがお気に入り  
でもっとほしいという顔をしています。かぼ  
ちゃやにんじんも好きですね。栄養的にどう  
なのかなと思います。

2

あと、さつまいもとか豆腐  
が好きな子もいるよね。



山崎

離乳食の始めは栄養のバランスというよ  
りも色々な食品に慣れさせていくという感  
じかな。始めは出されたものを食べていきま  
すが、2歳ぐらいになると、好き嫌いが出て  
きます。それでも、小学校へ行く頃になると、  
何でも食べられるようになってくるので、あ  
んまり心配しないで。

3



離乳食(中期)

楠井

上の子は、食べることにに関して特に悩みは  
なかったです。

2番目は、夜泣きもあるし、食事はヨーグ  
ルトと果物と牛乳しか食べなくて、困った時  
期がありました。あるとき、病院で鼻の調子  
が良くないことが分かり、これが治ると、不  
思議と夜泣きが治まりました。よく眠れるよ  
うになったからか、食べられるものも少しず  
つ増えていきました。今では、3人の中でい  
ちばん食べているかな。

3番目は、食欲旺盛だったけれど、野菜嫌  
いでした。なすのグラタンやピーマンの肉詰  
めなどのおいしさを知って少しずつ野菜を  
食べるようになりました。食べることができ  
たときは、家族みんなで大喜びしてましたね。

今は食べなくても、少しずつ食べられるよ  
うになってくるので、おおらかな気持ちで。  
とは思ってもそのときは本当に必死なのよ  
ね。

4

2 子どもの世話、家の掃除、洗濯などで疲れちゃって、食事をつくるのがつらいときどうしてる？

大谷

子どもが1歳になったら仕事に復帰する予定なので、卒乳も気になります。ミルクを飲んでいないので、保育園生活が大丈夫なのか心配です。

5

山崎

1歳ぐらいは、食事で栄養をとるようにして、ミルクを少し足してあげるとよいでしょう。哺乳びんを使っていないのなら、ストローやコップで飲む方法もありますよ。



6

楠井

いっぺんに断乳しなくても、日中は食事とミルク、夜寝る前におっぱいをあげれば、子どもも安心するんじゃないかなと思いますよ。

7

釣

1人目のときは真剣で、きちんと測って離乳食を作っていました。きゅうりもすりおろしていましたよ。ただ、2人目となるとすりおろしている余裕なんてありません。大人の料理を適当にとりわけていましたね。ほどほどに手を抜くのが結構大事なのかも。

8

え～、きゅうりのすりおろしまでしていたの～！

楠井

3人の子どもの育児に追われ、特に夜中の授乳で朝は起きられなかったんです。そこで、夫が朝食を作ってくれていました。夕食のときに私が多めに野菜を切っておくと、翌朝、夫がそれを炒めてスープにしてくれました。

うらやましい～

子育ては、母親1人が抱え込むものではないと思います。家族であってもつらい気持ちを言葉に表さないと分からないもの。つらいと伝えることも大事です。

お母さんが病気になって、育児ができなくなることもあるでしょう。そのときにあわてないためにも、食事に限らず、オムツの交換の仕方や着替え、洗濯など、日頃から夫に協力してもらいましょう。

9

山崎

家族、友人など助けてもらえる人をつくっておいて、上手にSOSが出せるようにしておけば、いざというとき助かります。また、協力してもらったときは、家族であっても「ありがとう。」の一言を忘れずに。次回も喜んで協力してもらえますよ。

それから、子育ての疲れがたまっているときは、保育園やファミリーサポートなどに一時的に子どもを預けて、リフレッシュすることも時には必要かと思います。気分転換に利用してみて。

10



### 3 楽しい食事のひとつを過ごす工夫は？

釣

冬なんかには、家族みんなでなべ料理をよくしますね。なべで野菜や魚を煮るので、それをつぶして離乳食に利用していました。いっぺんに料理ができて楽ですよ。

鍋のように家族がワイワイしながら食卓を囲んでいるのを見て、食事の楽しさを知ると、食べる意欲もわいてくると思います。

離乳食のときは、家族と食事の時間が合わないこともあるでしょう。我が家では、家族の食事の時間には、子どもも一緒に食卓について、楽しい雰囲気を経験させていました。

子どもは、だんだん食事に興味がわいてくると、手づかみで口に入れようとします。汚れる、散らかると思う人もいるでしょうが、子どもの食に対する意欲、生きる意欲につながるから、「まあ、いいか」と考えるようになりました。

11

大谷

うちの子は、スプーンをなめまわしています。自分で食べたいということでしょうか。

12

楠井

赤ちゃんは、スプーンがどんなものなのかまだわかっていません。なんでも口に入れて、確かめているのだと思います。今はまだお母さんが主導権を握っていると思うけど、もう少ししたら、自分で食べたいという意思表示をしてくると思いますよ。

13

楠井

我が家の場合は、食事に時間がかかりすぎると飽きてくるし、疲れるので、だらだらせずに、大人と同時に食事を切り上げていました。私1人で3人の子どもに食事をさせるのは難しいので、夫に協力を求め、早く帰ってきてもらうようにしていました。

14

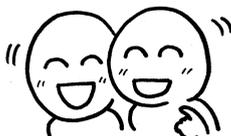


山崎

新聞や遠足用のシートをひいて、さっと片付けられるようにしている方もいらっしゃいますよ。きれいにせんなん〔しなくちゃ〕と思うとそれこそ疲れるので、小さい子どもがいる間は「散らかるのは当たり前」と開き直ってもいいと思います。

食事は、子どものいのちの源。健やかな成長には欠かせないものです。そうとは分かっているけど、毎日のことなので大変です。お父さんが作ったり、家族みんなで協力したり、お母さんだけの負担にならないように工夫しましょう。子どもが元気になるのは、お母さんが元気であること、そして、お母さんの元気の源は、お父さんや家族のサポートですよ。

15



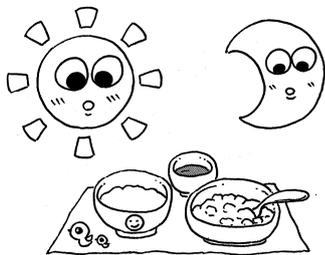
そしたら大変よ～

皆さんご協力ありがとうございました

## 栄養士さん、保育士さん、おしえてちょ〜だい

離乳食や食事に関する素朴な疑問を子ども課の竹内栄養士、澤田保育士に聞きました。

離乳食って朝と夜のメニューが同じでもいいの？



月齢が低いうちは、食べられる食材も少ないので、朝と夜が同じになってしまうこともあるでしょう。ただ、赤ちゃんの体は未熟でデリケートですから、離乳食は食べ残しや作り置きせず食べきりにしてください。

いろいろな食べ物に慣れて何でも上手に食べられるようにトレーニングするのが離乳食です。食べ方が上手になるのに合わせて、食べ物の種類や量を少しずつ増やして、主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚)、副菜(野菜)のバランスのとれた幼児食へと移行したいものですね。

ベビーフードの上手な使い方は？  
ベビーフードの種類が多くて、どれを選べばいいの？



忙しいお母さんにとって、また外出先やお母さんの体調の悪いときなどに、ベビーフードを上手に活用することは、いいと思います。

ベビーフードをうまく活用するには？

- ・月齢の低いときは素材のベビーフードを利用（レバーペーストがおすすめ）。
- ・離乳が順調に進んでいるときは、1品はベビーフードにして調理時間を短く。
- ・塩分や舌触りなどを確かめて、手作りの参考に。
- ・ベビーフードのホワイトソースやタレの利用で離乳食のバリエーションを。

子ども達が楽しく食べられるように保育園ではどんな工夫をしているの？  
たくさん子どもがいたら散らかったりしないの？



給食を楽しく食べるには、空腹になることがいちばん。午前中に体を動かして、おなかがすけばもりもり食べます。そして満腹になればぐっすりお昼寝します。お母さんの一息つく時間になりますね。

1歳を過ぎると自分で食べようとします。失敗して散らかることもありますが、“自分で食べたい”という意欲がその後のやる気につながります。ご家庭でも「カミカミゴックンしようね」と言葉がけをしながら見守ってあげてください。

保育園では、おかずをこぼしたときに、ペーパーでさっとふきとって新聞紙やチラシで作った箱に入れていきます。

1年もたてば必ず自分できちんと食べられるようになりますから、あんまり心配しないでくださいね。

## 離乳食や食事で分からないこと、気になることがあったら

保健センターでは、びよびよ相談（生後8か月まで）、にこにこ相談（9か月以降）で、離乳食の実習や試食をしています。健康カレンダーで日程をチェックしてください。

健康推進課やお近くの保健センターには栄養士がいますので、離乳食、離乳食を完了した後の幼児食についての疑問、悩みなど、何でも聞いてくださいね。



施設名	電話番号
健康推進課(新湊庁舎)	82-1954
新湊保健センター	82-8416
小杉保健センター	56-3007
大門保健センター	52-7070
大島保健センター	52-7970
下村保健センター	59-8021

### エッセー：**たくましき我が孫**

7月8日(火)の早朝のあのすごい雨にはいくそった。[たまげた。]

我が家の横を流れる用水は泥水があふれ、棒タワシはどこかへ流されてしもうた。

ホテルでにぎわしてくれた浄土寺地内を流れる用水も心配になり、孫（小1女）と車で見に行った。川底のカワニナを見てほっとした。地元のおじさん「思ったより被害はなかったちや。」  
(ホテルのえさになる巻貝)

孫が車から降りるなり、

孫 「あっ、ヘビの抜け殻や」と指差しとる。

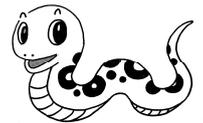
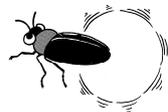
おじさん「キャッ、言わんがか？」[びっくりしないの？]

孫 「知つとるもん。この抜け殻、財布の中に入れといたら、お金たまるんやぜ。」

おじさん「そんなこと、知つとんがか？」とびっくり

孫 「これ、学校もっていっていいけ？」【真剣】

おじさん「それ見て先生は『キャッ！』って言うか『すごい！』って言うか、どっちかのお。」



ところで、このヘビとは、あおだいしょうと言うヘビ。長さは2m近くもある。あの雨の後、脱皮したようだ。ホテルのことが心配で見に来たがに、ヘビの抜け殻のことで、ホテルのことはどこかへ飛んでいってしもうた。

それにしても脱皮するということは窮屈になったからやよね。じゃ、もっとでっかくなるがけ…。くわばら、くわばら。

お金いっぱいいためたい人おったら言うてくだはれね。またいしとくちや。[保管しておくよ] いまどきの子でも、こんなこと知つとっちゃ やっぱ家の孫ちや 山の子？

うれしいやら はずかしいやら なんなん…。

〈山下 ちか子〉

## エッセー：子育てしてわかったこと ～あの頃の私へ～

現在、3人の子がいます。

平成13年に初めて長女を出産し、その後の子育ては、決して楽しいと言えるものではありませんでした。

予定日より3週間早く生まれ、心の準備が整わないまま育児がスタートしました。

**次におっぱい！**

出せば飲んでくれると思っていたら大間違い。飲ませようとすると大泣きしします。

しまいには看護師さんから、「直接おっぱいを飲ませるのはあきらめましょう。」と言われてしまいました。

退院してからは、娘の生活リズムが昼夜逆転した生活が1か月続きました。

これには、心身共に参ってしまい、娘の生活リズムが元に戻った後も、暗い気持ちで過ごす日が数多くありました。

こんな日々の、自分の思いどおりにならない事ばかりで、娘のこともあまりかわいいとは思えませんでした。

その後、どうしてこうなったのかを振り返り、あることに気付きました。

「私は、娘を産むまで赤ちゃんを見たことも抱っこしたこともなかった。だから大泣きされると、回りの耳が気になって、泣き声を止めようと必死だったんだ。」

こんなことを考えてから、子どもの気持ちに寄り添うようになり、2人目以降はその泣き声ですら愛おしくなったのだから、**育児は育自なんだなあ**と思ったりします。

そして、大変だったあの頃の自分には、こう言ってあげたいな。

「どうして赤ちゃんが泣いているのか分からない時は、泣き止ませようとしなくていいんだよ。なんで泣いているんだろうね、なんて話しながら寄り添ってあげればいいんだよ。赤ちゃんはあなたに甘えたくて一生懸命お話ししているんだから。」と。  
〈たかしま なおみ〉



イラスト：高野絵理子さん

### バックナンバーのお知らせ

第1号 保育園と幼稚園

第2号 どうする子どもの緊急時の対応

射水市ホームページの検索欄に「ちやいる」と入れて検索してみてください。

パソコンがない人は、右の連絡先までお電話ください。バックナンバーをお送りします。

「ちやいる.com いみず子育て情報」平成20年9月発行  
射水市福祉保健部 子ども課 少子化対策班  
〒934-8555 住所：富山県射水市本町二丁目10番30号  
電話：0766-82-1965 FAX：0766-82-8269

メールアドレス：[kodomo@city.imizu.lg.jp](mailto:kodomo@city.imizu.lg.jp)  
ホームページアドレス：<http://www.city.imizu.toyama.jp>