

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

～あかちゃん、おっぱい、離乳食～

① おっぱいは、ママの食べ物から作られる

おっぱいは、一人ひとり味が違うそうです。また、ママの食べた物によっても、味が変わってくるので、同じ人でも昨日のおっぱいと今日のおっぱいでは味が違うそうですよ。

「赤ちゃんのお世話で余裕がなく、自分の食事は適当」というママもいますが、赤ちゃんのためにも、食事は、栄養バランスの良い物を摂るようにして下さいね。

② 離乳食の目的

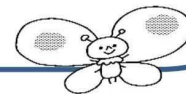
離乳食には「栄養を補う」「他の食べ物に慣れる」というふたつの目的があります。

「食べる」というのは、「食べ物の色や形、におい、温度、味に慣れる」「食器（スプーンや茶碗など）に慣れる」「マナーを学ぶ（座って食べる、いただきますをするなど）」「食べる事を楽しむ」など色々な要素があります。初めは、うまくいかなくても、繰り返す中で、段々上手になっていきますので、あせらず、のんびり、笑顔で進めていきましょう。

③ 市販の離乳食について

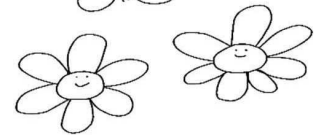
市販の離乳食を利用する時は、安全性を一番に考えましょう。安い物には、安い訳があると思います。信頼できる物を探して下さい。

市販の物は、ビタミン・ミネラルが添加されたりしていて、手作りよりも栄養バランスがよいと感じるかもしれません。でも、「食べ物の色や形、におい、温度、味に慣れる」という点では手作りが勝ります。自分の体調が悪かったり、忙しかったりする時には市販品を使ったりしながら、賢く離乳期を乗り切して下さい。



**家族に離乳食作りを手伝ってもらいましょう**

離乳食は、味付けもあまりいらぬし、人参やじゃがいも、かぼちゃなど、洗ってカットしてお出汁で煮込んで潰しておけば、できます。フードプロセッサーがあれば、なお、簡単。全部やってもらわなくても、洗ってカットしておいてもらうだけでも助かりますよ。おかゆの煮込み具合を見てもらうだけでも、いいですね。子どもの食事作りに少しづつ関わってもらうのに、いい機会です。ぜひ御家族にもやってもらいましょう。



家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232