



食生活だより ⑮

市食生活改善推進員から

今回から「食育」をテーマにお伝えします。「食育」とは、文字通り「食事の教育、栄養教育」のことです。

小さいころのちよつとした食育が、生涯の食生活の基礎作りへとつながりますし、偏った食生活は、病気を引き起こす原因ともなります。毎日の食事を意識してきちんと取らせることが、親として子どもの健康を

守る一歩といえますね。小さいころからいろいろな物の味を体験させてあげることも食育の一つです。

今回は、離乳食の初期についてです。母乳、ミルク以外の味に慣れさせる時期。固まりがなくなつくと飲み込める状態の、「おかゆ」はいかがでしょうか。

離乳食初期に適しています

シンプルなおかゆ (カップがゆ)



- 作り方 -

- ①耐熱のカップの中に洗った米と水を入れ、湯せんにかけ軟らかくなるまで45分から60分煮て、すり鉢ですって使う。
- ②水気が足りないようなら、湯を足して調整する。

材料 (乳児 1 人分)

米 大さじ1
 水 150cc

ワンポイント

アドバイス

離乳食の初期段階として、野菜などの新鮮な材料を使用し、だしのうま味を利用するのもいいでしょう。

※昆布だしの取り方

- ①5センチほどの昆布をキッチンペーパーなどでさつとふき、水1カップにつけておく。
- ②昆布がふやけたら取り出し、一煮立ちさせる。
おかゆも昆布だしも1回に使う量を小分けし、冷凍しておくと、いろいろ応用できて便利です。



第62話

ゴールデンウィークは、山へ行かれた方もみえると思います。山へ行つて「ヤッホー」と言うのは「ヤッホー」と山びこがこたえてくれるからでしょう。「ヤッホー」と言っても何もこたえるものがなければだれも呼びかけないし、呼びかけてもむなしくなるだけです。

学校で子どもが仲間呼びかけられるのも、遊びの中で呼びかけるのもだれかがこたえてくれると思うからで、これは家族の中でも同じです。「こたえてくれるから」という思いがあるから呼びかけるのです。何かを言つてもだれもこたえてくれないことほどむなししいことはありません。子どもが何かを話したとき、「今忙しいから」「そんなこと無理だから」と無視してしまうと、いずれ子どもは話をしなくなりません。子どもが話をするのは、自分が話したいことを聞いてほしいと思うからです。まずは、子どもが話をしてきたときには真剣に聞いてあげてください。

「ヤッホー」と言えば「ヤッホー」とこたえる山びこでありたい

思うことは、きちんとその理由を話してあげることが大切です。それが、子どもの話に耳を傾け、正面から向き合いこたえるということなのです。

家族だとしても面倒だなあと思つてしまつたり、話しても子どもが小さいから分らないだろうと思ひ込んでしまつたりしがちです。私も子どもが小さいころ、仕事が忙しいという理由でなかなか話をきくと聞いてあげることができないうちがありました。そのとき、子どもは友達の家で何でも話をしていて、私が知らないようなことも話していることを知つたときは、大きなショックを受けた覚えがあります。

どうか、子どもには正面から向き合い、話を聞きこたえてあげてください。家族はやはり「ヤッホー」とこたえる山びこの関係でありたいものです。

(文責 吉岡)