



食育教室 離乳食相談会



滑川市子育て支援センター
子6名 保護者6名 計12名の参加



食育教室 離乳食相談会
講師：渡辺 さや香 氏

講師：管理栄養士
渡辺 さや香 氏
島端 奈々子 氏



資料をもとに、事前質問などにも
触れながらお話していただきました😊



☆離乳食を始める時の“すわる”
お子さんに合わせたチェアで大丈夫😊
座る時に前かがみになるとお腹が苦しくなってしまう、
食べられなくなるので後ろ気味で座れるよう支えてあげて♪
お座りの練習をするときは足を広げて少し前かがみで
座るよう練習しましょう。姿勢が安定します♪

- ①果物は9か月～あげるのがおすすめ！
（甘いので他の苦みや酸味のある食材を受け付けにくく
なってしまうそうです）
- ②苦みや酸味のある野菜は繰り返し食べることで味になれ
させよう♪（野菜にこそビタミンや鉄がたくさん！）
※母乳の栄養では不足しがち👏
- ③できるだけお家での水分はコップorスプーンで飲ませよう
（ことばの発達も促される☆）
- ④形状があるものとペーストを一緒にあげない
（固形が進まなくなった→ペーストの順番であげましょう）



最後、個別での質問タイムがありました😊



〈困りごと〉
離乳食が始まってしばらくすると便秘になってきま
した…👏
→オートミール離乳食などもあるそうですが消化が
悪いので、子どもたち自身もつ腹筋を鍛えてウン
チが出やすい体に整えてあげましょう♪
☆方法☆
・腹ばいやハイハイ
・たくさん泣くことも腹筋を鍛えられるそうです
その他の方法



離乳食は母子ともに無理せずに進めていくことが大切☆
8か月くらいまでは“食事に慣れようね”の気持ちで(^^)♪



令和5年8月30日（水）



食育教室 離乳食相談会

滑川市子育て支援センター
子6名 保護者7名 計13名の参加



講師：管理栄養士
渡辺 さや香 氏



☆離乳食を与える際のポイント☆

- 声かけが大切。
「あーん！」「おいしいね♡」
ママやパパの笑顔でリラックス☺
- おひさまと共におはよう！10時頃に食事して
次の食事は3～4時間程あけると理想的。
続けることで自律神経が整っていきます。

Q) 離乳食を始める目安は？

A) 首は座っているかな？お座りはできるかな？
口にスプーンを入れても嫌がらないかな？
ママやパパがごはんを食べている様子を
興味を持って見ているかな？などの様子
を見てみましょう！

Q) 野菜をプーっと出してしまう…

A) 苦みや酸味を人間は悪いものだとして認識します。
赤ちゃんたちは本能的に危険を回避している🌟
繰り返し何度も食べてこれは大丈夫な味だと
覚えられるようにしましょう！



おすわりは
少し後ろ気味で
座らせて
あげましょう♪



～アレルギーの考え方の変化～

現在のアレルギーの考え方では、「離乳食の開始を遅らせたり、特定の食物を遅らせたり制限することなく適切な時期から少しずつ食べさせましょう」と推奨されているそうです。

～みんなも参加がんばりました～



🍳卵の与え方🍳 (5～6か月から)

卵黄には必須アミノ酸が豊富で栄養満点です！
しっかり加熱することでアレルギー性が低くなります🌟
始める際は固ゆで(100℃のお湯で20分茹でた卵)の全卵をすりつぶして少量(米1粒または耳かき1杯程度)から食べさせてみましょう！



食育教室

離乳食相談会



講師：管理栄養士
島端 奈々子 氏

滑川市子育て支援センター
子4名 保護者4名 計8名の参加



資料をもとに、事前質問などにも触れながらお話していただきました😊



離乳を進めるポイント

- ① 1さじずつ焦らず、ゆっくり
日々の様子を見ながら、1日1回1さじずつ。
- ② 離乳は楽しく進めましょう
離乳食は「わざわざ作る特別なお飯」ではなく、家族と食べる食事の一部。手軽に作る工夫をして、手作りにこだわりすぎる必要はない。
- ③ 離乳食と母乳やミルクの量について
離乳開始後1ヶ月は離乳食は1日1回、1カ月を過ぎたところから1日2回にしましょう。母乳や育児用ミルクは離乳食後にそれぞれ与え、離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。
- ④ 家族の食生活を見直すチャンスに
離乳食作りは、味付けや食材のセレクトなど、家族の食事の在り方を見直すチャンス。薄味、低脂肪など体に優しい調理法や食材選びが、子供の将来の健康的な食習



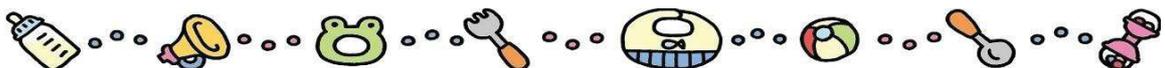
月齢に合った離乳食を用意していただきました！

- 鮭のトマト煮
- ほうれん草のおひたし
- おかゆ



『鮭のトマト煮』はバターのコクと塩味
『ほうれん草のおひたし』は出汁のうま味で
子どもたちの食欲up↑↑
バターは塩よりも塩分が多くないそう♪

この時期のほうれん草は旬のものなので、旬じゃない時期に食べるほうれん草よりも甘みが強く、食べやすいそう！旬の野菜は値段もお手頃なので取り入れやすいですね♪



令和6年2月14日(水)

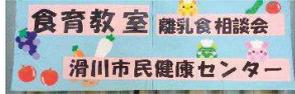


食育教室

離乳食相談会



講師：管理栄養士
島端 奈々子 氏



滑川市子育て支援センター
子4名 保護者4名 計8名の参加



資料をもとに、事前アンケートなどにも触れながらお話ししていただきました😊

✦離乳食を進めるポイント✦

【1さじずつ焦らず、ゆっくり】

最初は1日1回1さじずつ、子どもの様子を見ながら進めましょう

【楽しく進めよう】

離乳食は手作りにこだわりすぎず、家族の献立の取分けや市販のベビーフードなどを利用し、無理のないよう



Q: 離乳食はまずなにから始めたらよいか
A: まずは10倍がゆ1口から

Q: アレルギー反応が出やすい食品は？
A: 特に多いのは卵白。それからナッツ類など

Q: 手づかみ食べはいつから？
A: 物をつかむのは9か月ごろから少しずつできるようになり、11か月で7~8割の子が親指と人差し指で物をつかむようになる。お子さんの発達の様子も見取り入れていくとよい



月齢に合った離乳食1回分を用意していただきました！食材の形状や味付け、献立の説明などをさせていただき、ママとお子さんで試食をしました♪使用している食材の豆知識も教えていただきました♪

今回の献立は・白身魚の野菜あんかけ
・さつまいもの茶巾 ・おかゆ



白身魚の野菜あんかけに使われている魚はカワハギで、今が旬の魚！旬の魚は栄養価が高く、味もおいしい♪さらにカワハギは骨が取りやすいお魚だそうです！

さつまいもを使う際には、皮下に食物繊維が多く含まれるため、皮を厚めに剥くとよいそう。

お子さんにお魚を食べさせたい際には、お刺身を使うのがおすすめ！骨や皮をとる手間が省け、調理も簡単♪



管理栄養士さんには、事前アンケートにあった質問や悩みに答えていただきつつ、その場でも個人的な相談にのっていただきました♪

「便育教室」



保護者12名 子11名 計23名

滑川市子育て支援センター



講師：関口 瑞穂氏 (看護師でPOOマスター、おむつフitter1級の資格をお持ちです)



- ★便秘の時は何を食べたらいいの？★
- 発酵食品…腸内細胞の優れたもの！納豆やみそ、ヨーグルトなど◎
 - 食物繊維…きのこ、ブロッコリー等。さらにオリゴ糖が含まれる玉ねぎ、キャベツ、バナナなども◎便秘だけでなく下痢にも効きめあり♪
 - ねばねば食品…オクラ、納豆、長芋、なめこなど。便のすべりをよくしてくれます！

☆排便は体からのおたよりです☆
 身体から排出されたうんちを見ることで
 今の体調がどうかを知らせてくれる
 メッセージの役割をしてくれています。
 まずはうんちをみることから始めてみましょう♪



<「便育」は妊娠中から！>
 出産時に産道を通る時にママの腸内細菌が子どもに受け継がれる！その割合40%！お腹の中にいる時から、ママの腸内環境が大事になります！



赤ちゃんにはちょっと早いけど、
 排便姿勢も大切！前かがみ35度が◎



- ☆おなかのマッサージ☆
- ①手をすり合わせて温める
 - ②おなかに手を当てて“でてこい〜”と気持ちを含める
 - ③ゆ〜っくりおなかを「の」の字でなでていく



便育に関する書物や絵本の紹介♪
 市販品ですが便秘に有効なグッズ
 (ツボ押し) などがありません！



最後は個別質問
 いろんな悩みを解決してもらいました！



講師紹介



全体環境



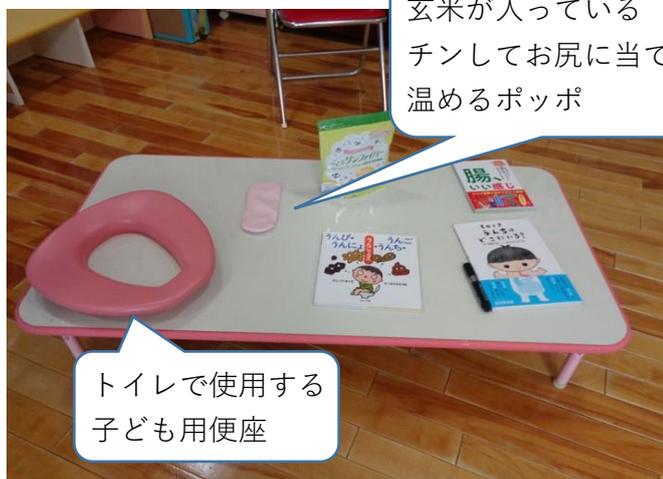
講師題字



アンプ・ピンマイク



絵本や書籍の紹介



玄米が入っている
チンしてお尻に当てて
温めるポッポ

トイレで使用する
子ども用便座