令和6年8月 北広島町こども家庭課



# てごてごふれあいニュース8月号



# \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

## 離乳食とこどもの食事のお話 こどもの食事で一番大切なことは、「楽しく食べる」を伝えること!

- ●子どもの発育発達には個人差があり、体格や成長のスピードも違えば、少食の子、よく食べる子もいます。また、食欲のある日 とない日もあります。期待した量を食べないからとあせらないでください。
- ●こどもの離乳食や食事の時に、「たべてくれるかな?どうかな?」と、おとながドキドキ緊張していると、その緊張感はこどもた ちに伝わります。不安な気持ちはひとまず忘れて、そっと深呼吸。にっこり笑ってお子さんに向き合いましょう。おとながおいし く食べる姿を見せることも大切です。
- ●こどもたちは大好きなパパやママの「おいしい!」という笑顔や声掛けで、安心して、食べても大丈夫かな、食べてみようかな という気持ちになります。特に、こどもの食事の第一歩となる離乳食では、「食事は楽しいこと」を伝えていきましょう。(食べな い日があっても大丈夫!)

## 離乳食はなぜ大切なの? 離乳食はあかちゃんのさまざまな成長につながります

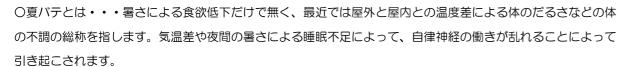
離乳食を始める 理由は・・・

- ●母乳やミルクだけでは不足する栄養を補う
- ●徐々に「飲むおロ」から「食べるおロ」になるように、お口の使い方を覚える
- ●生活リズムを整え、「食べる楽しさ」を体験し、「食べる意欲」をはぐくむ
- ●食欲や味覚、食嗜好の基礎を培う また消化機能を徐々に獲得する

こどもは、生まれて約半年もすると食事を受けつけてもよい消化機能(食道、胃、小腸、大腸、肝臓など)に成長すると言われ ています。だから、生後5~6か月で離乳食を始めるタイミングが訪れます。しかし、始めるときには子どもさんの様子をよく観 察し、離乳食を始めるのに適した時期かどうかはパパやママが見極める必要があります。離乳食を始める時期について迷ったら、 こども家庭課の保健師、保育士、助産師、栄養士に相談してみましょう。

## BLW (Baby-led-weaning) 皆さんは、BLWって知っていますか?

イギリス発祥の、あかちゃんが自分で食べる時期や量、順番、ペースを決める、あかちゃん主導の離乳食の進め方です。食べる かどうかは別として、離乳食を試してみようと思った最初の日から家族の食事で健康的なものは、基本的にあかちゃんとシェアで きます。スプーンで食べさせたり、うらごしたり、すりつぶす必要がないこと、あかちゃんが主体で食べるもの、食べる時期を決 めて食べることから、離乳食の進み方について比較的おおらかにとらえているように感じる進め方です。あかちゃんと大人の食事 をシェアしていくので、もとになる家族の食事を栄養バランスのとれたもので用意することが重要となります。 一般社団法人日本 BLW 協会のホームページには取り組み方や注意事項などきちんと記載されています。こども家庭課では、厚生労働省の取りまと める、「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいた離乳食の進め方で教室などを進めています。しかし、子どもさんの状況によっては、 従来の離乳食の進め方では合わない子どもさんもおられますので、柔軟に離乳食や食事についての相談に応じています。離乳食や こどもの食事で行き詰まったときなど、BLW のような海外の離乳食や食事の考え方を参考にするのもよいことだと思います。





○夏を乗り切るからだづくり・・・

- ★睡眠不足の解消:エアコンが無いなどで室温が下げられない場合は、頭を冷やすと脳が涼しいと感じて良いそうです。ソフトタ イプの保冷剤にタオルを巻き、枕代わりに使用してみましょう。それでも眠れないときは、昼間に5分でも10分でもよいので、 横になって休みましょう。昼間ならクールシェアで、お店や図書館などで過ごすのも良いと思います。
- ★栄養の確保:ビタミンB1を多く含む食材の利用で、糖質をエネルギーに変え、だるさを予防。ビタミンB1を多く含む食材に は豚肉、ニンニクなどがあります。ご飯やパン、芋などの糖質と一緒にとると、糖質の分解を助けると言われています。しかし、 暑いときにはなかなか食欲もわきづらいので、栄養が偏っても良いので、麺類、乳製品など、食べれるものを食べましょう。食事 を抜くと、エネルギー不足によって余計にだるさの原因となります。
- ★水分補給をしっかりする:冷たい飲み物で体の中から体温を下げる効果を期待。飲む量や飲むタイミングを工夫して、上手に水 分補給してください。水分は食事の中にも含まれているので、食事を抜くと、水分量が減るので、食事は抜かないようにしてくだ さい。

◎熱中症警戒アラートが発表されたら、北広島町まちづくりセンターと北広島町図書館にクーリングシェルターが開設されます。 危険な暑さから避難出来る場所で、誰でも利用出来ます。冷たい飲み物の提供もあり、熱中症や脱水症予防に役立ちます。詳しく は、北広島町ホームページでご確認ください。北広島町クーリングシェルター

## 歯科保健センター 歯科衛生士から











### 気になるお口の臭い

口臭には大きく3つに分けられます。

生理的口臭	健康な人の息が一時的 ににおう口臭	起床時・空腹時・ ストレス・思春期など
飲食物・嗜好品に よる口臭	食べもの、飲み物が原因	ニンニクや玉ねぎ・ アルコールやタバコ
病的口臭	口の中や身体の病気が 原因	歯周病・むし歯・鼻や のどの病気・胃腸の病気・ 糖尿病など

## 病的口臭の主な原因は 歯周病です!

毎日のセルフケアでお口の中を清潔に保ち、むし歯や歯 周病はかかりつけ歯科医院で治療しましょう! 舌苔(舌の汚れ)も口臭の原因になります。やわらかめ の歯ブラシや専用の舌ブラシで掃除することで口臭が 減少します。

### 子どもの口臭は大丈夫?

ちゃんと歯みがきしているのに、朝起きた時、子どもの口臭が気になることがあります。寝ている間は唾液の分泌量が減り、細菌 が増えて口臭がします。また緊張やストレスなどでも唾液が少なくなり生理的口臭を発生することがあります。生理的口臭は健康 な人でもほとんどの人にあり心配することはありません。ご飯をよく噛んで食べ、しっかり歯みがきすることで予防できます。



大型えほんの読み聞かせ 絵本づくり

来月のお知らせ

## 「てこてこひろば」(屋外)で、お待ちしています

こで七家庭課七参加します!

○盲児相談(保官所、遊び方、お子されの成長・発達、食事のことなど)

○遊びスペース(トランポリン、すべり台など)

○ミルク用お湯を用意しています ○支援センターの紹介

注目! ○既おむつ詰め放題! (新生児用、S サイズ、M サイズ、L サイズ)

○粗品:おしりふき、ハーヴティー、ふうせん、鉛筆や消しづく、防扣ブザーなど ※詰め放題、粗品は無くなり、欠策終了します。





