

てごてごふれあいニュース7月号

ネウボラ きたひろしま
てごてご
北広島子育て世代包括支援センター

6月末に梅雨があけると、いっきに暑さが増しましたね。毎日晴れもいいですが、畑で育てている野菜や花のことを考えると、ちょっとは雨が降ってほしいと、都合よく考えてしまいます。雨も、適度に降ってくれると最善ですが、降るってなったら最近は大雨になることも多いですね。なかなか自分の思い通りにはいかない世の中です。今月のふれあいニュースは、読んだことがあるかもしれませんが、私の都合で1年前の記事をそのまま使いました。m(＿)m

離乳食とこどもの食事のお話 こどもの食事では一番大切なことは、「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「飲むお口」から「食べるお口」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の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、もとも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、「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。

暑い夏の★夏バテ対策

○夏バテとは・・・暑さによる食欲低下だけでなく、最近では屋外と屋内との温度差による体のだるさなどの体の不調の総称を指します。気温差や夜間の暑さによる睡眠不足によって、自律神経の働きが乱れることによって引き起こされます。

○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とる：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。

◎**熱中症特別警戒アラート**が発表された時に、「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」（北広島町まちづくりセンターと北広島町図書館など）を開設します。危険な暑さから避難できる場所として誰でも利用できますのでご利用ください。また、家庭のエアコンを消して、商業・公共施設などに出かけて涼しさを分かち合うことで、家庭の電気使用量を削減し、地域全体の省エネに繋げていく「ひろしまクールシェア」を実施しています。指定施設や熱中症に関する情報は、北広島町ホームページ「熱中症から命を守ろう

（<https://www.town.kitahiroshima.lg.jp/soshiki/7/43632.html>）」をご確認ください。

食育コーナー 夏の食中毒予防期間です

高温多湿となるこの時期は細菌を原因とする食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒は飲食店での発生が多いイメージですが、家庭でも注意が必要です。また、レジャーやイベントなど、野外で調理・飲食する機会が増えてきます。菌が繁殖しやすい時期なので、十分気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

■家庭でできるポイント■

- ・購入した食品はすぐに冷蔵庫に入れる。
- ・包丁やまな板は十分に消毒する。
- ・調理前、食前は手を洗う。
- ・生鮮食品は十分に加熱する。
- ・調理後の食品は室内に長く置いておかない。
- ・残った食品を温め直す時は十分に加熱する。



冷蔵庫の注意点

- ・詰め過ぎない
- ・冷まして入れる
- ・ドアの開閉回数を減らす
- ・冷蔵室2～6℃、冷凍室－18℃以下を目安に

バーベキューでの
食中毒に注意！



バーベキューでの注意点

加熱不足：生焼けの状態で食べると食中毒になる可能性があります。
2次汚染：生肉を触った手や器具で、他の食品を触ると食中毒菌が他の食品にうつり、二次汚染を起こす可能性があります。