10月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和５年 10 月１日発行　№18

10 月に入りると、少しずつ過ごしやすくなってきます。旬の物を味わいながら、病気に負けない体を作りましょう。

鼻はじょうずにかめるかな？

季節の変わり目もあり、鼻水を流す子どもが増えています。鼻水は、のどや鼻の中のバイキンを外に出すために出てきます。食事中に鼻水が出ていると、食べものに触れて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。おいしく食事するためにも、鼻をかむ習慣をつけられるといいですね。

９月の食育集会

～じゃがいもの収穫～

「うんとこしょ、どっこいしょ！」と声をかけながら茎を引っ張ると…大小様々なじゃがいもが付いていて、子どもたちは大歓声！！採れたてのじゃがいもは、午後のおやつにいただきました。ホクホクしていておいしかったです♪

”食べたい”をはぐくむ　0･1･2 歳児の食育

乳幼児期は食事の形態がめまぐるしく変わりますが、お子さんの食の悩みはありませんか？

授乳期の悩み　《粉ミルクを飲んでくれなくて困っています…》

【アドバイス】

〇無理にも飲ませなくても大丈夫です。お腹がすくのを待って与えれば徐々に飲むようになっていきます。哺乳瓶の乳首を替えると飲む場合もあります。

〇母乳対応の病院に相談をしましょう。

離乳期の悩み　《家で離乳食を食べてくれません…》

【アドバイス】

〇いろんな味や食感に触れる時期なので、焦らなくても大丈夫です。

〇食事の後にミルクで補給してあげましょう。

〇相手の食べている姿を見ると、子どもも食べたくなることがあるので、親子で一緒に食べる機会を作りましょう。

幼児食の悩み　《好き嫌いがはっきりしてきました…》

【アドバイス】

〇好き嫌いは、味覚の発達のうえで、貴重な経験のひとつです。

〇無理に食べさせなくても、ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。