

子育て応援だより

今回のテーマは
「絵本」と「食事」

絵本の読み聞かせは親子の大事なコミュニケーション・タイムです。今回は、読み聞かせ Q&A をご紹介します。

読み聞かせてってなあに？

「読み聞かせ」というと、難しい特別な事のように感じるかもしれませんが、読み手と聞き手が共に楽しむのが「読み聞かせ」です。子どもを膝にのせ、その子がクスッと笑ったり体を緊張させたりするのを受け止めながら、共に楽しみ豊かな時間を共有してみてください。



どんな絵本が良いの？

読み聞かせは楽しい時間を共有する事が大切です。最初はお父さんお母さんが子どもの頃大好きだった絵本でも構いません。もちろん月齢にあったお勧め絵本は沢山あります。図書館や書店にあるガイドブックを参考にしたり、子どもルームでもお勧め絵本の紹介をしています。



文字が少ないページはすぐにめくっていいの？

文字の少ないページでは絵がお話を説明してくれています。絵に描かれている事を子ども自身が発見できるように、ゆっくり時間をかけて絵を楽しませてあげてください。子どもの表情を見ながら心の動きをキャッチするのを楽しみ、読み進めていく事が大切です。

だるまさん



キャラクター絵本ばかり読みたがるけど…

馴染みのキャラクター絵本に惹かれるのは仕方ありませんが、それは絵本として楽しんでいるのではなく、アニメを思い出したりキャラクターへの想いを強めたりしていることが多い様です。禁止する必要はありませんが、子どもルームや図書館等の読み聞かせの会に参加したり、集団の中で色々な本を読んでもらう機会を作ってあげてください。きっとお気に入りの本が増え絵本の世界が広がる事でしょう。

食欲の秋！

食事のお悩み Q&A

どのくらいの量を食べさせたらいいの？

食事量が適切かどうかは、母子健康手帳の身体発育曲線で確認しましょう。発育曲線のカーブに沿って、身長も体重も右肩上がりに推移していれば、順調に育っているといえます。



もぐもぐ(かみかみ)しない

口に入る量が多かったり、ペースが早いとモグモグが追いつかず、丸飲みしてしまいます。

食事のペースやかたさ、大きさを調整し、一口の量を加減してみましょう。「モグモグしようね」「ゆっくり食べようね」などの声かけも大切です。



お茶を飲まない

飲ませても飲まない時は、のどが潤いていないのかもしれませんが、お風呂上がりや外出後など、のどが潤いたタイミングで促してみましょ。お茶の濃さや種類を変えたり、お水で試してみるのもおすすめです。

イオン飲料やジュースでの水分補給が習慣化しないように注意！



食べてくれない・好き嫌いがある

乳幼児期の好ききらいはまだ固定化されたものではなく、その時の体調や気分によって変わることが多いです。日を変えたり、調理法や盛り付け方を変えて出してみましょ。

無理に食べさせようとせず、

食べる楽しさを体験することを大切に！



おやつ(補食)は必要？

おやつが必要になるのは、離乳が完了する頃(1～1歳半頃)からです。乳幼児期のおやつは、まだ胃が小さいために3回の食事では取り切れないエネルギーや栄養素を補う役割があります。

おやつのポイント

- 時間を決めて1日1～2回。
- 次の食事に影響しない量。
- おにぎり、いも類、果物、乳製品がおすすめ。

