

高岡子育て支援センター「離乳食セミナー」でお話している離乳食のポイントをご紹介します。

①だしのうまみを大切に

だしをしっかりとることで、薄口でも旨味を感じられます。簡単なだしのとり方を参考にして、お子さんの味覚形成を大切にあげましょう。

【だしの材料】水 350 ml
 昆布 5センチ角
 かつおぶし 小1パック(2.5~3g)

✂ 電子レンジであっという間にできる “一発だし” ✂

- ①耐熱容器に水・昆布・かつおぶしパックを入れて、レンジ加熱する。
(ラップをかけず 600w3分30秒)
- ②濾す。
昆布・かつおぶしパックをとり除き、だしを別の容器にこし入れます
- ③スープや煮物などの料理に使う。



子どもも大人も野菜をたくさん食べて、家族一緒に楽しいお食事タイムを♪



②嫌がる時は無理をしないで…

せっかく作っても、嫌がって食べてくれない時もあります。無理に食べさせようとすれば、ママもお子さんもお食事の時間が嫌になってしまいますよね。

そんな時は、一度諦めて時間を変えてみるのもひとつです。離乳食は、「モグモグ、ゴックン」と食べることの練習です。焦らず、ママにとってもお子さんにとってもストレスにならないよう進めていきましょう。食べたくない時には、無理をせず食事は30分程で終わらせましょう。

③ささいなことでも夫婦で話し合おう！

食べない・偏食・遊び食べなど食事に関する悩みはいろいろ。

子どもの声かけやしつけなど子どもの対応に戸惑います。子どもの食事やしつけ、病気等に関することは意外と夫婦でも意見の違うことが多いものです。














まずは、ささいな悩みでも夫婦でじっくり話し合っ、ひとつの意思決定のもと仲良く子育てを行うと、きっとうまくいきますよ！

🕒 おやつは4番目の食事です

1~2歳児にとっておやつは「4番目の簡単な食事」と考えます。成長や運動量に見合った食事が3回の食事では摂取できないので、昼食と夕食の間にもう一回補うという意味合いです。とはいえとも1食分作るほどのことはありません。おにぎりやふかしいも、果物など3回の食事では摂取できない食品のおやつがおすすです。

スナック菓子や甘いお菓子は「時々のお楽しみ」にしましょう。

1・2歳児にすすめるおやつ

ごはん類  おにぎり  うどん  おもち  お焼き  栗  干しぶどう  干しフルーツ	いも類  焼きいも  干しいも  ふかしたじゃがいも	フルーツ  りんご  みかん  バナナ
--	---	--

