



## みんなどうしてる!?

### 1歳児・2歳児のお食事タイム



初めての離乳食は進め方や作り方、メニューについても色々と悩まれた方も多いと思います。1歳を過ぎて食べられる物も増え、幼児食になると徐々に大人と同じような食事を取れるようになります。1人で出来ることも増えてきた...1人でやりたい!...やっぱりできな〜い!など、成長をするに連れて新たな悩みも出てきますね。1歳児、2歳児になって「離乳食より大変!」「みんなどんな工夫してるのかな?」「イヤイヤ期もあるけれど...」など、ひろばを利用している1・2歳児のママに食事の悩みを聞いてみました。

先輩ママ

#### 「好き嫌い」「食べない!」…みんなの悩み

- 口にずっと食べ物を入れたまま飲み込まない時がある
- 何が理由かはわからないけど食べない!!
- 決まったものしか食べない!
- 離乳食の時は野菜を食べていたのに野菜を食べなくなった!
- 野菜を食べない!  
カレーやスープなど限られたメニューになってしまう
- 塩分の取り過ぎは良くないが、味の濃い食事の方が良く食べるので食べさせてしまっているけど、大丈夫なのかな
- スプーンやフォークを使って欲しくて渡すが、最初の2、3口で使うのをやめてしまい、結局、親がスプーンであげている。こんな調子でスプーンやフォークを使えるようになるのかな
- 離乳食はレトルトがあったけど、幼児食は栄養価が高くして食べさせられるものが市販品にないたまには少し楽しいな



#### 「こんな工夫をしてみたよ!」

- 食に興味がない時期があった。そういう時は子どもが好きな物を食べればOK!と考えていた
- ベランダでピクニックごっこをしながら食べるなど工夫をすると食欲が出るみたい
- 下の子が離乳食を食べていると上の子も食に意欲的になる
- 親子一緒に食べることを大切にしている
- 食ベムラがあったけれど、のんびりんこの食事コーナーで他のお子さんが喜んで食べている様子を見せているうちに変化していった!
- たくさん食べているお子さんのママに積極的に話を聞いたり、公園などでも体格の良い子のママにどのような物が好きかなど教えてもらった
- まねできることを取り入れたら食べるようになった!

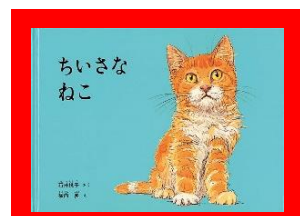
次号は中区役所の「食生活相談」をご紹介します。栄養士さんにお話を伺いに相談会場にお邪魔します!



## 絵本のある窓辺「ちいさなねこ」

ひとりで出かけたこねこは、次々と危険な目に遭い、ついには大きな犬に追われて高い木の上でっぺんに。この大ピンチにおかあさんねこ登場です。毛を逆立てて犬に立ち向かう姿に子を守る母の強さを感じられます。その後は何事もなかったようにこねこをくわえて家へ帰り、こねこはお乳をもらいます。子どもはこねこ一体となって小さな大冒険を体験し、最後は守られている安心感と無事に帰ってこられた満足感を味わいます。現実には、いつもおかあさんねこのように頼もしくいるのはなかなか難しいことです。

この絵本のことも紹介している、子育てに悩むお母さんたちのために書かれた『子どもはみんな問題児。』(中川李枝子/著 新潮社)もぜひどうぞ。



石井桃子/さく  
横内襄/え  
福音館書店



中川李枝子/著  
新潮社

(中図書館 有川さんより寄稿)



# ヘルスメイトからのお便り



春本番！うらかな日差しの下、カラフルな花々が咲き始めました。今回は春先から夏場にかけて出回る“新じゃが”を使ったレシピを紹介します。皮が薄くみずみずしいので皮ごと揚げたり、煮物に向いています。皮を取りたい場合はスポンジの硬い面やタワシなどで簡単にむけます。お子さんと一緒に水遊びを兼ねて、お芋洗いのお手伝いをしてもらいましょう！また、カリウムなどのミネラルやビタミンCが豊富なお芋を使ったおやつは、野菜が苦手なお子さんの強い味方になります。ちょっとした軽食にもぴったりです！

## 新じゃがのチーズ焼き

【材料】 2人分 (1人分 134Kcal 塩分0.6g)

- ・じゃがいも…大1個(200g)
- ・たまねぎ…中1/8個(25g)
- ・サラダ油…大さじ1/2      ・塩…少々      ・コショウ…少々
- ・ピザ用チーズ…大さじ3 (25g) ・パセリ…少々・トマトケチャップ…適量

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、半分に切ってからスライサーで薄切りにするか、包丁で2～3mmの厚さに切っておく。  
たまねぎは皮をむき、じゃがいもと同様の薄切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、じゃがいもを加え、塩、コショウをして軽く混ぜ、フライ返しなどで上から押し付け、フタをして弱火で7～8分焼き、裏返して同様に焼く。
- ③ じゃがいもに竹ぐしがスッと通るようになったらチーズを全体にふりかけ、フタをし火を止めて余熱で3～4分おく。
- ④ 皿に盛り付け、パセリをふり、お好みでケチャップをかけてできあがり♪



### 【ポイント】

\*切ったじゃがいもは水にさらしません。じゃがいものでんぷん質は接着剤の役割をするので重ねて焼くとくっつきます。すき間ができないよう上から押しつけるようにすると上手に焼けますよ。  
\*裏返す時はフライパンのフタか大きい皿に一旦取り出し、裏返してフライパンに戻すと上手くいきます。  
～じゃがいもの選びのポイント～  
表面が緑色になっているものや芽が伸び始めたものは「ソラニン」という食中毒をおこす成分を含むことがあるので、避けるようにしましょう。購入したら、芽が出やすいので、なるべく早く使いましょう。

## 子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院  
小児科 松尾さんが教えてくれました。



Q：子どもの鼻水が止まらず、花粉症の症状のように思いますが、風邪と花粉症の見分け方がわかりません。このような症状があった場合、小児科と耳鼻科のどちらを受診すれば良いでしょうか。また両親が花粉症の場合、子どもも発症するのでしょうか。

A：花粉症に悩まされるのは春と秋が多いですが、植物の種類や地域によって飛散時期が異なるため、発症時期で花粉症と判断するのは困難です。また、症状も風邪に似ているため区別が難しいですが、乳幼児の花粉症はくしゃみや鼻水よりも鼻詰まりや痒みが多く現れます。鼻で息がしづらく口呼吸をしていたり、いびき、目や鼻をこする様子があれば花粉症を疑ってみましょう。鼻がムズムズするためいじってしまい、よく鼻血が出るのも花粉症を発見するポイントです。小児科、耳鼻科どちらでも一般的な血液検査（アレルギー検査）はできますが、小児科は子どもに使用できる薬の種類や量を把握している点が、耳鼻科は鼻・耳を専門とし専門器具で観察評価できる点が強みです。どちらも違った良さがあり、医師の判断でもう一方の科に紹介する事もありますので、どちらを受診して頂いても構いません。花粉症の発症は低年齢化が進み10歳未満で半数近くとも言われていますが、ご両親が花粉症、他のアレルギー疾患を持つなどの場合は発症リスクが上がります。

## 編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

最近兄弟で遊ぶことが増えてきた事に喜びを感じています。2人とも成長した姿が愛おしくて大好き。2人の成長をこれからも1番近くで見守らせてね。いつもありがとう。

(ボランティア記者：さりい)

息子も保育園に登園し始め春で丸1年、よく頑張ってくれました。先生方には母の私も沢山フォロー頂き、母親学校に通ったかのようなでした。母子共に成長して1年進級かな？

(ボランティア記者：Z.S)