

コロコロパンダ7.8.9ヶ月
離乳食グループワークレポート



5月15日(月)のコロコロパンダでは、離乳食に関するグループワークを行いました。興味深く話しを聞いたり、保護者同士たくさん話したり大盛り上がり。その様子をお伝えします。



前半はいつも通り親子遊びを楽しみました。
後半は離乳食講座のスタートです。

今回は講師として
金子保育園の山本栄養士
上石原保育園の浜田栄養士
(順不同)
がお越し下さいました。



まずはクイズでウォーミングアップ!

グループ毎に自己紹介とクイズの答えについて話してみました。



☆クイズ☆

暑い夏、10ヶ月のかなちゃんはお外へお散歩にいきました。水分補給のためにかなちゃんが飲んでもよいのは次のうちどれでしょう?

- ①野菜ジュース ②イオン飲料 ③麦茶



グループごとにクイズの答えを考えた後、いくつかのグループに回答とその理由を発表していただきました。さて正解は…?



正解は ③麦茶 皆さん正解でした。

宣伝を見ていると、夏はイオン飲料が良いと思われがちだが、イオン飲料には500ml中約30gの糖分が入っています。その味に慣れると甘くないものを飲まなくなったり、食欲が減退したりします。また、飲みすぎは虫歯の原因にもなります。発熱時など、医師の指示があるときは飲ませてください。

野菜ジュースにも糖分や塩分が多く含まれます。野菜ジュースから、野菜を食べたときのような食物繊維やビタミンなどの摂取できません。外食が続いたときなどに野菜ジュースを利用するのは良いですが、野菜の代わりとして常用するのはやめましょう。赤ちゃんの水分補給にはカフェインや糖分を含まない麦茶や白湯が適しています。

保育園での水分補給のタイミングは、①9:30 ②10:45 ③15:00 ④16:45を目安に行っています。家庭でも朝起きたときや、入浴後などに飲ませてあげるとよいでしょう。また、外遊び中は熱中症予防のために30分に1度を目安に水分補給をしてください。

次にグループ内で離乳食の取り組みについて話し合いました。

「離乳食の進め方・取り組み、困りごとなどについて」をテーマに、様々な情報を交換することができました。



栄養士さんもグループワークに参加し、その場でアドバイスをもらうこともできました。



実際の保育園のメニューの写真を見ながらお話ししました。

グループで出た疑問・質問は全体で共有し、栄養士の先生にアドバイスをいただきました。

実際の疑問・質問の一部をご紹介します。



アレルギーが心配で、進めてよいかためらうことがある。アレルギーとなりやすい食材は、病院で検査してから始めたほうが安心ですか。

検査は赤ちゃんへの負担も大きいので、今までに発疹の経験がないのなら検査は不要です。初めての食材は一品ずつ、ひとさじから始めてみてください。いざ何か起こった時にも対応できるよう、病院が開いている時間帯に試すと安心です。反応が現れた場合はその様子の写真を撮って受診すると良いでしょう。



ドロドロから固型へと進めていく順序は本などの情報から分かるが、子どもに合わせてステップアップしていく実際のタイミングが分からないのですが・・・

まずは一品だけ、ドロドロの中にツブツブが混ざったものにしてみる。それが食べられるようになったら、もう一品ツブツブ入りに・・・と言うように、徐々にツブツブを多くして、だんだんと移行していくのが良いと思います。



おかゆが好きでない様子・・・野菜ばかり食べさせがちで、このままで良いのか心配です。

おかゆを食べなくても他の物を食べているなら、無理強いはいしないで大丈夫です。ただ、食べる機会を失わないよう、食卓に出すようにはしてみてください。



ステップアップの資料はあくまでも模範的な場合だと思うが、これを見て「この通りにいかない・・・」と心配になってしまうこともあると思う。この通りでなくてもちゃんと育つという話も聞けるが、そのあたりを栄養士の立場ではどう考えますか。

個人差があるので、あまり心配しないでほしいです。大人でも小食の人、大食の人がいるし、食感の好みも様々だと思います。子どもも様々なので、その子に合わせた形態・量で進めていけば良いと思います。ただしアレルギーのこともあるので、そこは気を付けて、新しい食材は慎重に行ってください。



離乳食をテーマにしたコロコロパンダ終了後はロビーにて個別質問もできました。月齢に応じたにんじんの固さ見本もあり、自由に触れて確認することができました。また、保育園の給食の写真もあり、幼児食から離乳食の取り分けの参考にもなりました。



食事の時間を楽しく過ごしてください。



次回の離乳食グループワークは8月を予定しております。

7・8・9ヶ月のお子さんをお持ちの皆さまのたくさんのご参加をお待ちしております！！