



ゆめおりっこ



「親子でねんど」（東五城子育て支援センターにて）

詳しくはこちら



粘土で遊んだ後は、部屋を移動して体を動かしたり、親子で触れ合ったり、お話を見たりします。



参加された方に聞いてみました

初めて粘土を触って、少しドキドキ
したみたい。でもあっという間に
こねこね、のびのび、楽しみ始め
ました。粘土の後は、リズムにのつ
て親子で触れ合えてよかったです。



上の子と久しぶりに一对一で関わ
れて、うれしかったです。粘土は、
お料理しているみたいで楽しかっ
たです。お片付けも自分でやってい
て、びっくりでした。

~いつでもどこでも「広報一宮」を~
無料アフリで配信中



ママたちの

離乳食・食事アイデア

「離乳食を頑張って作ったのに、全然食べてくれない」「7か月になって中期にしたら、食べなくなってしまった」「すぐに口から出しちゃう」「座って食べてくれない」など。食事の場面で戸惑うママたちの気持ちをよく耳にします。そこで、先輩ママやママ仲間に食事のアイデアを聞いてみました。「家でもやってみよう」「なるほど、その手があったか」などヒントになることが見つかるといいですね。

～離乳食 初期・中期・後期の食事形態変化の度に、食べるのを嫌がってしまう～

- ・食べるのを嫌がって泣いたら無理に食べさせず、ご飯を終わりにする繰り返してたら、泣かずに食べられるようになった。
- ・少しずつ味のあるものを混ぜて味付けしていった。
- ・好きな食材から試して食事形態の変化に慣れてもらった。



- ・初期のどろどろしたものに混ぜて、少しずつ粒の量を増やした。
- ・時期にこだわらず、嫌がったときは形態を戻した。一週間後くらいに再チャレンジした。
- ・一口でも食べたら凄く褒めた。
- ・「いつか食べられるようになる」と焦らず付き合っている。

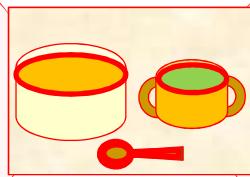
～粒や形があると、口から吐き出してしまう～



- ・無理に食べさせないようにした。
- ・固さをいろいろ試したり、とろみを付けたりした。
- ・少量から気長に。
- ・好きなものだけ形を変えていった。
- ・大人と同じ味付けにした。
- ・1歩進んで2歩下がっても、徐々に出来ていればOK。
- ・時期が早かったと思って諦めた。
- ・形態を戻したり、好きなものと混ぜたりした。
- ・食べにくいものは、おかゆやジャガイモなど食べやすいものに混ぜた。
- ・2、3回あげて吐き出したらその日は止めにして、次の日にまたチャレンジを繰り返した。

こんな時はこうしたよ

- ・初めての食材や普段買わない食材、あまり食べない食材はベビーフードを使って、ストレスにならないようにした。
- ・しんどい時はTVに頼った。ママが笑顔なことも大切。



- ・一緒に食べながら“楽しい”“おいしい！！”を大げさに伝えて食べた。
- ・なかなか食べない時は、その食材の歌を即興で作り歌いながらあげると口を開けてくれた。



～ご飯をあまり食べない、 もしくはご飯(白米)しか食べない～

- ・いつか食べるし「まっ、いつか」と思って、食べるときを待つ。
- ・おっぱい飲んでいるからいいかくらいの気持ちでいたら、食べるようになった。
- ・元気そうにしていれば食べた分だけで良し。
- ・白米を食べるならそれだけ食べさせている。
- ・野菜を嫌いになってきたので、ポタージュにして食べさせた。
- ・なるべく好きなもの(さつまいも、甘い野菜、果物)を多めに食べてもらって、ご飯を食べなくても割り切った。
- ・ふりかけをかけたり、トマトとシラスをまぶしたり好きなものを混ぜたり、味付けご飯にした。
- ・野菜を入れてチャーハンにしたり、ご飯を隠すためにオムライスにしたりした。



こんな時はこうしたよ

- ・絶対に食べさせなくちゃと思いすぎない。
- ・同じものを母が笑顔で美味しそうに食べる。
- ・家族全員で一緒に食べたら食べた。
- ・嫌いな食べ物があっても一口食べたらほめる！「楽しく食べられる」ことを重視。

～食事に1時間かかる～

- ・食べやすく手に取りやすいものにした(おにぎり、卵焼き、肉団子など)。
- ・食べる量を少なくして完食させた。
- ・時間を決めて食べさせた(30分)。
- ・時計で「〇〇になら、おしまい」、立って歩いたらおしまいと決めている。
- ・食べなさそうな感じや遊び出したら、時間で終わりにした。
- ・姿勢を見直した。しっかり足をつくようにした。どうしても立つときは切り上げて他の食事でカバーした。
- ・親も一緒に食べる。

～座って食べずに立ったり、 歩き回ったりする～

- ・椅子を変えたり(高さがあるもの、ベルトのあるもの等)、レジャーシートを敷いたり、座布団に座らせたり、小さい机で食べたりした。
- ・親の膝や兄弟の椅子など、普段と違う場所で楽ししながら食べるようになした。
- ・食事以外に気が向かないように、テレビを消し、おもちゃを片付けた。
- ・自分で食べやすい形態にすると集中して食べるようになった。
- ・人形(ぬいぐるみ等)を使って、人形に食べさせる真似をして食べることを促した。
- ・椅子から降りたらおしまい。
- ・残ったご飯はおにぎりにしておやつにした。
- ・必ず座ったときにあげる。根気よくやっていったら座るようになった。
- ・毎回これ～、イライラした。遊びながら追いかけて食べさせることもよくあった。
- ・いつか座って食べるでしょ！と思って諦めた。4歳になった今は座って食べられるようになった。
- ・言葉がまだ伝わらない時期は食べてくればいいと思って、そのまま食べさせていた。



ママといっしょでいいな (1歳児対象)



午前 10時 15分～11時 15分

☆2月 26日 (水)・3月 7日 (金)
【申込み 1/20・21・22】

育児講座



午前 10時～11時 30分

☆3月 5日 (水)

【申込み 2/5・6・7】

テーマ『親子で楽しいリトミック
～子育てに音楽を取り入れよう～』



公園へいこっ！



午前 10時 30分～11時

【申込み 不要】

☆3月 11日 (火) 138タワーパーク
光明寺字浦崎21-3

*市内在住の未就園児と親、家族の方々ぜひご参加ください。

申込みは、母子手帳アプリ『138おやこ手帳アプリ』です。

『138おやこ手帳アプリ』は一宮市が提供する、安心してお使いいただける子育てアプリです。これからの子育てに役立つ機能が沢山あります！ぜひ、紙の母子手帳とあわせてお使いください。

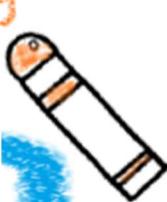
みんなの参加
お待ちしています



パパもいっしょに遊ぼっ！



午前 10時 15分～11時 30分
【申込み 不要】



☆1月 11日 (土)
☆2月 15日 (土)
☆3月 8日 (土)

親子でねんど (2歳児対象)



午前 10時～11時 30分

☆2月 14日 (金)

【申込み 1/7・8・9】



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

母子健康手帳アプリ

いちのみや
138おやこ手帳アプリ

妊娠・子育てのお悩みを解決するアプリ
です！



＼母子モ(ボシモ)で検索！／

母子モ

検索

