



ゆめおりっこ



親子でねんど

(市内在住の2歳児とその親)

米粉でねんどを作るところからスタート！米粉が入った袋に魔法の色粉や水を入れてフリフリしたり、モミモミしたりして仕上げていきます。できあがった粘土で、みんなは何を作るのかな…。

「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、お話をしたりします。



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、リズムにのっ
て親子で触れ合えて良かったです。



上の子と久しぶりに一対一で関わ
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～
無料アプリで配信中



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を繰り返していたら、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。

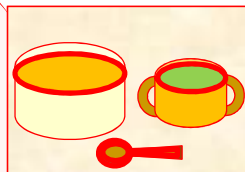
～粒や形があると、口から吐き出してしまう～



- ・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って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、食べるのを待つ。
- ・おっぱい飲んでいて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よし。
- ・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わずに。
- ・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「〇〇になったら、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みながら食べるようにした。
- ・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っな (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】

みなさんの参加
お待ちしております

パパもいっしょに遊ぼう!

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)

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～』

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】

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。



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

