

## 子育てQ&A「9月2日（金）0歳児学級」

### 【子育てQ&A】

Q：白米を食べなくて困っています。（1歳0ヵ月）

A：離乳食を開始し、食べられるものが増えてきているところですね。おかゆからスタートし、だんだんと水分を減らしたお米になるとブツブツとした食感が目立つようになり、「何だか嫌だな～」と感じているかもしれませんね。1歳近くになると離乳食も完了期と言われますが、水分の多めの軟飯にし食感をやわらかくもどしてみましょ。また、白い＝味が無い。という思いがあるかもしれません。少し味をつけてみてはどうでしょう。塩分が気になる場合は、だし汁で炊いて旨味をきかせる方法もあります。しらすを加えたり、これからの時期であればサツマイモなどを白米に混ぜてみたりするのも良いと思います。いずれにしても、自我が発達してきた証です。あせらず見守りましょ。

Q：手づかみ食べしてくれない。（1歳0ヶ月）

A：離乳食の時期は食べ物の感触や温度など手で感じる大切な時期です。積極的に手づかみを取り入れるとよいですね。しかし、中には手に何かが付くのが嫌な子、食べさせてもらうのが好きな子、お腹が空いていなかったりして食べる事に興味がない子もいます。スプーンやフォークの練習を始めるようになる頃に手で食べる方が早く、食べやすいので手づかみをするようになる子もいます。個人差があります。まずは、手づかみで食事ができる環境を準備し、後は楽しく一緒に食事ができることが一番大切ですね。ところで、ポーロやおせんべいは持って食べられますか？食べられているようであれば、りんごやバナナのうす切りなど、お子さんが好きな物をつまみやすくカットしてためてみましょ。