

## ◇赤ちゃんの成長に欠かせない離乳食◇

離乳食は赤ちゃんが母乳・ミルクを飲むことから幼児食を食べることへの成長過程で架け橋的な役割を果たします。発育にともなう栄養を補充するとともに、噛みつぶして飲みこむ機能の発達を促し、さまざまな味や舌触りを覚え、食習慣の基盤を作っていきます。最も大切なのは『食べることの楽しさ』を育てること。生活リズムを整え、赤ちゃんの発育・発達状況に合わせてすすめてください。（保健医療課 保健師）

## ◇『離乳食』と『ベビーフード』のちがい◇

離乳のための食事すべてを『離乳食』とするのに対し、『ベビーフード』はあくまで離乳を補助する目的で市販される加工食品を指します。

ベビーフードの需要が高まる近年、すべてをベビーフードに頼っているママもいるのでは。栄養面では問題はありませんが、味も食材の形も均一なので、素材の味がわかりにくいのも事実です。毎食ベビーフードだけというのはおススメしません。離乳期は味覚が形成されるとともに、一生の嗜好を決める大切な時期。『ママの味』を伝えるためにも手作りの離乳食をメインにし、おいしく栄養満点な離乳食で赤ちゃんの健康を支えましょう。

ベビーフードは、外出や旅行のとき、お子さんを預けるとき、メニューを一品加えたいとき、普段は調理しにくい食材を取り入れたいとき、離乳食を作る時間がないとき、だしやスープなどを食材と組み合わせて手作りに活用するなど、補助的な役割として上手に使うといいですね。（保健医療課 保健師）

## ◇おもちゃの取り合いは人との関わりの第1歩◇

子どもは大人の真似をしながら人との関わり方を学んでいきます。

ママと1対1でおもちゃや手遊びなどで触れ合いながら遊んでいると、「ちょうだい」「どうもありがとう」の言葉に身振りを付けたやりとり遊びが出来るようになります。

しかし、お友だち同士、または兄弟で遊んでいるとおもちゃの取り合いに発展してしまう事が多々あると思います。そんな時はママがそばに寄り添いながら「これが欲しいの?」「取られて嫌だったね」「順番だね」「待ってね」などとお互いの気持ちを言葉にしてあげることで子どもは「思いを分かってくれた」と満足し、無理矢理取ることもなくなってきました。

「待ってね」の言葉で待たなくても、ママと一緒に5〜10数えたり、好きな歌を歌うなど時間の見通しを繰り返して示してあげることで待つことができるようになる子もいます。

子どもにとっておもちゃを貸すことは大変なことです。大人が言っても「いやだ」と言うでしょう。そんな時は叱るのではなく寄り添い、貸せた時にたくさん褒めることです。「貸してあげたの?偉いね」「待っててくれたね」「一緒に遊ぶと楽しいね」「5数えたら交代できたね」「一緒に遊ぶと楽しいね」と伝えることで貸し借りが自然と出来るようになってきます。

遊んでいる時にお友達を叩いたり押した時の対処法は、事前に止める事です。悪意があつてするわけではなく、一緒に遊びたい気持ちをどう表現したらいいのかわからないのが乳幼児期ですので、大人が仲介に入り代弁を繰り返すことでイヤイヤ期を乗り切りましょう。（子育て支援センター 保育士）

## 編集後記

### ももいろママ

子育て世代のパパやママに少しでも役立てるように作りました。富良野の町を知ってもらってたくさん活用して下さい。

### りんママ

知らなかったお店の情報などたくさん知ることが出来ました。子育てする中で使える情報をたくさんおのせることができたので、たくさん活用していただけると嬉しいです。

### めばひなママ

富良野に住んで2年になりますが、まだまだ知らない場所やお店がたくさんありました。素敵な情報がたくさんあるので友達にどんどん伝えていただけると嬉しいです。

### うたママ

新しい発見があって楽しかったです!!地元の人だけではなく、越してきた方にも役立つのではないかと思います。ぜひ、ご覧下さい!!

### つむこうママ

富良野の子育てに役立つ情報を厳選して載せました。一緒に子育てを楽しみましょう!!

### はるママ


富良野に7年住んでいても知らない情報やお店があって驚きました。みんな協力して作ったこのガイドマップ、ぜひみなさんにたくさん利用してもらいたいです。

### あんじゅママ

見ごたえのあるガイドマップができました!私自身も新たな富良野の魅力を知ることが出来たと良かったです!ガイドマップ作成にあたり、素敵なママさん達に出会えた事に感謝です!皆さん、ぜひ活用して下さいね!

### えれんママ

出産後になかなか体調が回復せず子育てでいっぱい、こはんまで作れないママ・息抜きしたいママに少しでも役立ちますようにと、同じく子育て中のママさん達が心を込めて作成した1冊です。たくさんのお役に立てますように。



情報紙に関する問い合わせ ……………	子育て支援センター	39-2335
妊娠・出産・予防接種・健診など ……	保健センター・保健医療課	39-2200
絵本の読み聞かせに関すること ……	市立富良野図書館	22-3005

企画・制作 富良野市子ども未来課

編集 パバとママがつくった富良野子育て情報紙ボランティア編集スタッフ

協力 富良野商工会議所、ふらのecoひいきカード会

2012年5月1日：改訂版発行

2014年5月1日：改訂版発行

2015年3月31日：改訂版発行

2017年3月31日：改訂版発行