



子育てのワンポイント

食欲の秋、「何でも食べて欲しい」との思いはありますが、なかなか上手くはいきません。

* 離乳食の進め方はいかがですか？

吸い食べ、チュウチュウ食べのお友だちはいませんか？

* 吸い食べ、チュウチュウ食べてなあに？

離乳中期に覚える舌の使い方をうまく使いこなせない事です。口に入れたものを上手に舌で混ぜられず水分だけ吸い取ってしまうので、口の中に繊維物が残ってしまうつまずきです。

咀嚼の発達ステップは

初期（4～6ヶ月）嚥下を覚えます。 だろろ形態のものを飲み込むことを覚えます。スプーンの物を口唇で取り込み、口の中に入ったら口唇を閉じて初めてゴックンします。

中期（7～8か月）舌食べを覚えます。 舌を使ってつぶしたり混ぜたりする舌食べを覚えます。柔らかく煮てあっても一定の形を保っている物を与えます。舌の微かな動かし方を覚えます。

後期（9～11ヶ月）歯食べに挑戦。 歯はまだ生えていないので、奥歯が生える直前の固い歯茎にのせて噛んで食べます。中期より少し固い物を与えます。

* 吸い食べ、チュウチュウ食べにならないための注意

①**中期**・・・食べさせる物を一つの器に混ぜない。質の違う物を口に入れると口の中の食べ物を混ぜなければなりません。こうして舌の微かな動かし方を覚えます。あらかじめ混ぜてあるものを与えると舌がそのような動きをする必要がなくなってしまいます。

②**後期**・・・刻み過ぎないように。歯茎に乗せて噛めなければならないのでみじん切りは×です。

③**加工品はなるべく避けましょう。**・・・離乳食は手作り、うす味が理想です。

④**無理強いをガマンして。**・・・早く食べて欲しいとの思いから、口の中で処理できない食べ物を無理強いすると丸飲みや口の中に溜めるような食べ方を覚えさせる事になり、食べる意欲も失わせます。

* 楽しい食事の時間を持ちながら進められるといいですね。

今月の絵本

* どうぞのいす

香山 美子 著

ひさかたチャイルド

* くつついた

三浦太郎 著 こぐま社



今月のわらべうた

* どんぐりころちゃん
どんぐりころちゃん
あたまはとんがって
おしりはぺっちゃんこ
どんぐりはちくりしょ

今月のうた

* どんぐり ころころ

どんぐりころころ どんぶりこ
お池にはまって さあ大変
どじょうがでてきて こんにちは
ぼっちゃん一緒に遊びましょう。
どんぐりころころ よろこんで
しばらく一緒に 遊んだが
やっぱりお山が 恋しいと
泣いてはどじょうを 困らせた。

