

# 子どものごはん

お子さんが離乳食を食べてくれない、というのは本当に悩みの種ですね。でも基本的に身長と体重が成長曲線に沿って、機嫌が良く、よく寝ているなら食事の量は適量と言えます。周りの人が焦るほど子どもはプレッシャーを感じてしまうので、食事は楽しい雰囲気心がけましょう。

## 最初のひとさじを嫌がるときは

離乳食の開始には、おかゆをお勧めします。ポタージュ状によくすりつぶし、とろみも適度なほど越しよく食べやすくなりますが、おかゆは粒が残ります、敏感な子どもは嫌がることもあります。その際はポタージュ状にしやすいかぼちゃ、かぶ、じゃがいもなどの野菜やいも類から試すといいでしょう。食べさせ方によっても嫌がることがあります。姿勢は少し後ろに傾ける程度にし、スプーン

上の食べ物を見せてから下唇にスプーンをのせて上唇が閉じるのを待ち、水平に引き抜きます。そして口の中に食べ物が残っていないか確かめて、次のひとさじを与えます。食べやすい姿勢やスプーンの使い方などを確認しましょう。

離乳食の時期に最初から口を開けないようならば、3〜4日授乳のみになると、その後食べるようになることもあります。

## 授乳量とのバランスを考えて

完全母乳の場合は、授乳回数が多すぎることもあります。散歩をしたり、子育て支援センターや児童館などを利用して、日中は家以外で過ごす場を持つことが必要かもしれません。気分転換や遊びに夢中になれば、自然と母乳に執着しなくなります。

3回食が安定してくる10カ月以降は、早朝の授乳習慣を見直す時期とも言えます。例えば午

前7時頃に授乳すると、朝食を用意しても空腹ではないので食べる習慣になりません。朝食前の授乳をやめると、食事が進むようになることもあります。

## 食欲が増す方法

9カ月以降から調味料を加え、料理のマンネリを防ぎます。大人と同じ献立にすると食欲が増すので、味噌汁、煮物などを薄味にして取り分けます。盛り付けは食べられる量だけにします。「全部食べられた」という経験は自信にもつながります。

食事だけで取り切れない栄養素は、パン・果物・いも類・乳製品等を間食（おやつ）にして補います。また、食品を見たり触れたりする経験は興味や食欲につながるの、下ごしらえなどを一緒に楽しむといいでしょう。

※身長・体重の伸び方・増え方をグラフで表した。母子健康手帳に掲載されている。発育の大まかな目安となる



\* PROFILE \*  
おた かり 子  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

「次回は...」  
「まる飲みしている?」  
「なんでかまないの?」の予定です。お楽しみに!

