

NPO法人

おひさま風の子サロン

No.33
2018.秋冬号

くまちゃんの
子育てワンポイントアドバイス

仲野恵子さんの
読んで・よんで

図書館からの絵本紹介

おひさま応援団



特集
おひさまと風の子サロン
こんなこともやっています

LINE@ お友だち募集中♪



最新イベント情報を
お届けします！

◀お友だち登録はこちから

NPO法人 おひさまと風の子サロン

福知山市字堀2726番地の1 (すくすくひろば内)

TEL.0773-23-5722 FAX.0773-45-6066

開館時間 / 10:00~15:00 休館日 / 木曜・日曜・祝祭日・年末年始

ホームページ <http://ohikaze.jimdo.com/> E-mail ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp

おひさまひろば

Vol.88
2018.秋冬号

おひさまギャラリー



おひさまひろば は…

妊娠中・予育て中の方なら、みなさまも参加できる親子イベントです。
詳しい場所・内容等については、毎回のチラシをご覧ください。



※この情報誌はおひさまひろばのスタッフが企画しました。



6月から度重なる災害が、日本各地で発生しました。
被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早く平常生活が戻られますことお祈りいたします。
私たちは、毎日を未来に生きる子どもたちと、またご両親と過ごしております。
「子ども達が幸せに、平和に、夢を持って過ごせる世界」が祈りです。

6月から度重なる災害が、日本各地で発生しました。
被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早く平常生活が戻られますことお祈りいたします。
私たちは、毎日を未来に生きる子どもたちと、またご両親と過ごしております。
「子ども達が幸せに、平和に、夢を持って過ごせる世界」が祈りです。

6月から度重なる災害が、日本各地で発生しました。
被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早く平常生活が戻られますことお祈りいたします。
私たちは、毎日を未来に生きる子どもたちと、またご両親と過ごしております。
「子ども達が幸せに、平和に、夢を持って過ごせる世界」が祈りです。

あるローカル線で、一両しかない電車内での出来事です。
出発前に座席が混んてきて、外国人観光客のご婦人が子連れの方に席を譲られ、その席から去りました。そして8人くらいの人が立ったまま電車は

出発しました。ところが、その席の斜め前に若い男女ふたりが大きなトランクを横の座席に置き、楽しそうにしゃべっている。その後部座席では中年男性が一人で大きなあぐらをかき、席が狭いといわんばかりに4席を陣取っている。

当然先ほどの様子は見ていましたので荷物はひざか棚の上に置いて一人でも多くの人に座つていただくよう…」といふアナウンスはありません。女性の車掌も見ているはずなのです。

どのような大人になってほしいですか？

で使っている者、どうしてこうなってしまったのでしょうか。

日本は外国人の方々からマ

ナーの良い美しい国と言わ

る一方で、一部では、自國の日

本人が外国人より低いマナー、

見てみぬふり、自分優先、觀

衆の目がない場所では、それ

が当たり前のなのでしょうか？

親はどう育ててきたのでしょうか？

子育ては親育て。子どもは

親の鏡とは言うけれど、その

子育てをする、または子育て

をするであろう大人のマナー

がこれでは、子どもが立派に

育つか不安になってしまいま

す。

子どもは大人を見て育ち

ます。今一度、自分の振る舞い

を振り返るきっかけになつて

ほしいと思いました。家庭の

道徳、その先の生活の基となる

『人をいたわる心、いくしむ

心』を育てるという意識が必要

に思いますか？

まなびの会

あなたも一緒に学びませんか？

元児童相談所判定課長のくまもと副理事長が、これまでの子育ての知識を惜しみなく講習会にてお伝えします。子育てに関わっている方、関心のある方ならどなたでも大歓迎です！

■日程／第4回…H30年11月28日(水) カウンセリングとケースワーク 気づきへの支援
第5回…H31年1月23日(水) 寄り添える社会

社会福祉の歴史的変遷、福祉と保健(教育)

第6回…H31年3月20日(水) フリートーク

——予約制——

※託児はありません

どあいさつ

6月から度重なる災害が、日本各地で発生しました。
被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早く平常生活が戻られますことお祈りいたします。
私たちは、毎日を未来に生きる子どもたちと、またご両親と過ごしております。
「子ども達が幸せに、平和に、夢を持つて過ごせる世界」が祈りです。

6月から度重なる災害が、日本各地で発生しました。
被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早く平常生活が戻られますことお祈りいたします。
私たちは、毎日を未来に生きる子どもたちと、またご両親と過ごしております。
「子ども達が幸せに、平和に、夢を持つて過ごせる世界」が祈りです。

おひさまと風の子サロン

理事長 道下伊砂江

LINE@ アカウントができました。

友だち追加でイベント情報などを受け取ることができます。
◀ LINE「友だち追加」からQRコードで登録



facebook でも引き続き情報配信していきます。
こちらもよろしくお願ひします。



おひさまと
風の子サロン



おひさまと風の子サロン
子育てコンシェルジュ

応援ありがとうございます。



有限会社 TEL:0773-20-1100 FAX:0773-20-1101 〒620-0856
京都市右京区土師宮町2丁目133番地

お電話1本で予約・注文お受けします ～親切・丁寧・心をこめて～

24-4566 AVIX
(0773) 福知山市 東羽合町149
営業時間：あさ10時～よう10時
TSUTAYA DVD CD ゲーム レコード

Kiitos Tel.0773-23-1423 Mail:kiitos.itsuka@gmail.com



SEKISUI HOUSE シャーウッド福知山展示場
〒620-0931福知山市字篠尾5-1 (ハウジングビア福知山内)
0773-23-7006

社会福祉法人空心福祉会

0773-22-0501
kuushin@skymind.jp

子育て支援やおひさまと風の子サロンを応援してくれる団体・個人を募っています！



はじめてのおつかい

みかんの木文庫 仲野恵子

5歳のみいちゃんは、今までひとりで出かけたことなんかなかったのです。ところが、お母さんに頼まれて、はじめて、それもひとりで、おつかいに出かけることになりました。坂の上の雑貨屋さんに牛乳を買いに行くのです。

道中、猛スピードで走って自転車に驚いたり、急ぎすぎで転んでしまい、握りしめていた大切な100円玉を見失つたり、

つい先日気がついたのですが、家を出たみいちゃんの右手と右足が一緒に出ています。頑張りすぎてガチガチになつてるんですね。そんなところをさり気なく描きだす林明子さんの絵はとても素敵です。

やんのハラハラドキドキが伝わってきます。

新刊 絵本紹介

福知山市立図書館 中央館



「かわいいおかし」

かけひ サトコ／さく・え

あんこたっぷりの“たい焼き”は

むはむはむ・おいしいね！

次は亀の形をした“がめめろん

ぱんだよ”。外はざくざく、中

はふわふわ、とってもおいしい。

スワンのシュークリームに動物

のビスケット、まだまだあるよ、

かわいいお菓子。

みんなはどのお菓子を食べたい

ぜひ、お子さんと一緒に「むしゃ

むしゃ、ぱくぱく」と、まねっこしながらご覧ください。

お問い合わせ

福知山市立図書館中央館
市民交流プラザふくちやま内
TEL.0773-22-3225

図書館には、他にもたくさん絵本があります。
毎月、おはなし会も企画しています。
あかちゃんといっしょに図書館を
ご利用ください。お待ちしています。



おひさまひろばと風の子サロン等で子育ての相談やサロン、教室等開催しておられる団体様が多く、SNSでは多くの情報が出回り、体調にまで影響しておられる方もあるかと思います。

保健所では、子育て中の親対象のカウンセリング、子どもの発達クリニック等を予約制で行っています。また、子育ての教室や出張型講座、講演会等も隨時実施しています。

最近では高校生と赤ちゃんの交流学習もスタートしています。福知山には、福知山市子育て支援センターやNPO法人

11月4日(日)「子育て安心フォーラム」

絵本を通して子どもとの良い関係につながる講演会を予定しています。

※詳細はホームページやチラシ等で御案内しますので、是非チェックしてみてください。

京都府中丹西保健所 保健室

福知山市篠尾新町1丁目91 TEL.0773-22-6381 / FAX.0773-22-0429

ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/>

ついたお店で「わくわくにゅうください！」と何回呼んでも気づいてもらえないから。ようやくみいちゃんと目のあったお店のおばさんは何度も謝ってくれましたよ。小さな子にもきちんと対等に向かい合ってくれます。

みいちゃんの目には、我慢していた涙がぽろん。ひとりでなんとかしなければならないみいちゃんのハラハラドキドキが伝わってきます。

林さんの絵本には隠された仕掛けがあることでも有名です。本を開くたびに発見しますよ。例えば、牛乳を買いにきたお店の名前は、作者の筒井頼子さんと同じ名前の筒井商店。店の掲示板「えのきようしつ」の張り紙の先生の名前は、ご本人のはやしあきこ。その横に貼られている「迷子のネコ探し」の張り紙。この猫は絵本の中に隠れています。

ところで、幼い子が安心してひとりで買い物に行けるお店やその道中。これらは今、私たちの周りにどれだけあるでしょうか。懐かしき時代の懐かしきものとなりませんように。



最初のページ、台所には洗い物、床には買ってきた野菜などがそのまま置かれています。口からはお鍋や、やかんがショウジョウなどとそれを探す男性は隠れています。



はじめてのおつかい

筒井頼子 さく
林 明子 え
福音館書店

なご、町の中にも小さなドクマが隠れています。



離乳食 Q&A



遊び食べをする時の対応は？



例) 食べ物をポイポイ投げる

前に投げられることがうれしくて何度も繰り返したり、大人の反応を見て楽しんでいます。繰り返すことは食べ物への関心を持っている証拠なので、怒らず見守りましょう。

例) 手でぐちゃぐちゃにする

指がセンサー代わりになり、いろいろなことを確かめている行動です。手づかみ食べの第一歩ととらえ、触らせてあげましょう。

例) 立ち上がりウロウロする

集中力が長くは続かないで、飽きてくるとウロウロしたがります。刺激になるおもちゃを片付け、お腹をすかせて食べさせるようなリズムをつけましょう。追いかけてまで食べさせる必要はありません。30分目安で切り上げましょう。

※遊んで食事を食べなかったからといって、ミルクやお菓子を増やすのはやめましょう。



アレルギー反応が出たときの離乳食の進め方は？



アレルギーの症状は、発疹や赤み、呼吸困難、下痢や嘔吐など様々です。

普段とは違う症状が出たら、かかりつけ医を受診ましょう。

自己判断で食べ物を除去せずに、医師に相談しましょう。



いつまで大人より薄味にしたほうがよいのか？



3歳までしっかり薄味に慣れさせ、だし等の旨味を教えることで、味覚の基礎が作られます。離乳食が終わったからといって、消化吸収する力や噛む力は大人と同じではないので、味付けやかたさには配慮が必要です。

現代の食事は加工食品や冷凍食品の利用が増え、大人も塩分を摂りすぎる傾向です。家族みんなが薄味にするように心がけ、大人が後で味を足すようにすれば、家族同じ食事が出来ますね。



市販の離乳食はたくさん利用して大丈夫か？



ベビーフードは、舌ざわりがなめらかで食べやすく作られている傾向にあります。味が濃く感じるものもあるでしょう。いろいろな形態を経験したり、食べる力や噛む力につけるためには、子どもにあわせて手作りしてあげることも大切です。

ですが、忙しい時などは状況にあわせて、形態が子どもの月齢に合っているか、アレルギーの場合気をつけないといけない食材が入っていないかしっかり確認してから使いましょう。

※離乳食や食に関する悩み事がある方は、

子ども政策室栄養士まで、いつでも気軽に相談してください！



平成28年度から、府立福知山高等学校3年生を対象に「赤ちゃんふれあい学習」を行っています。家庭科の授業で、子育て中のお母さんや赤ちゃんと直接接することで、子育ての楽しさやすばらしさを学んでもらっています。今年も10月



また、新たに府立工業高等学校1年生も「赤ちゃんふれあい学習」を実施しています。たくさんの笑顔に出会えて引率のサロモンスタッフも素敵な時間に感謝です。



Baby Mama FitnessのWAKANA先生を迎えて、パパが子どもを抱っこしたままエクササイズ、ストレッチやスクワット、そしてエビカニックスなど、約1時間の体操を行いました。子どもたちは、ずっと笑顔でとても楽しそうでした。なかなかの運動量でしたが、さすがお父



イベント終了後にはパパ同士でお話が盛り上がり、交流をされていました。たまにはママにゆっくりできる時間を作れたらな。パパ同士の交流ができたらしいな。との思いで行ったイベントは大成功でした。



0歳から3歳の子どもとお父さんを対象にイベントを開催しました。

から、サロンの利用者の親子に協力してもらい実施しています。さらに今年度は、新たに福知山高等学校付属中学校3年生を対象に「幼児ふれあい学習」を行いました。



離乳食を進めよう!

9~11か月 かみかみ期

固さ

歯茎でつぶせるバナナ状
5mm~1cmくらいの大きさ



スケジュール

(例)

	8:00	10:00	12:00	15:00	18:00
1回目					
2回目					
3回目					
4回目					
5回目					

※食欲に応じて離乳食の量を増やす。
※しっかり食べると食後の母乳・ミルクが減る。

進め方

ごはん

赤ちゃん茶碗 軽く1杯くらい
*5倍かゆ90g→軟飯80g

たんぱく質

小さじ3~6杯

野菜など

小さじ6~9杯



- 鉄が不足するので、赤身魚・肉・レバーを離乳食にとり入れる工夫をする。
- フォローアップミルクは9か月以降に必要に応じて使う。
- だし汁を中心に、大人より薄めの味付けにする。

- ステイックや半月切りにして、自分で手づかみさせる。
- 煮物など、大人の食事からとりわけ薄味で与えてもよい。

使える食品

だし汁 … 煮干しも使える

- 穀類 …… おかゆ・やわらかいごはん・パン・うどん・そうめん・マカロニ・スペグティーなど
- いも類 …… やわらかく煮てサイコロ状
- 卵類 …… 様子をみて全卵を使う
- 油類 …… バター・植物油
- 豆類 …… 豆腐はサイコロ状・納豆や煮豆はみじん切り
- 魚類 …… 背の青い魚は少しづつ様子をみて使う
- 肉類 …… 鶏肉・赤身肉・赤身ミンチ
- 乳製品 …… チーズ・牛乳を少量料理に使う
- 野菜 …… 消化のよいものを



離乳食の進み方には個人差があります、あくまでも目安として考えましょう

離乳食 Q&A



取り分けレシピを教えてほしい



煮物や汁物から取り分け

～野菜ミックススープ～

大人の味付けをする前に柔らかくなった野菜や豆腐をとり出し、水やだし汁を足して粗くつぶしながら煮る。

子ども用顆粒だしやスープの素・粉ミルク・トマトペースト等を使って、いろいろな味にチャレンジ!

7~8か月 もぐもぐ期



味噌汁から取り分け

～豆腐とさつまいもの白和え～

やわらかくなったさつまいも・豆腐をとり出し、さっと洗い、粗くつぶしにする。



離乳食の時短レシピを教えてほしい



★納豆和え

【作り方】

1. 納豆は粒が大きければ、細かく刻む。
- 2.だし汁少々でのばす。

9~11か月 かみかみ期



野菜炒めから取り分け

～中華丼～

- 1.大人の味付けをする前に鶏肉・野菜をとり出し、粗く刻む。
- 2.だし汁でさっと煮て、砂糖・しょう油で薄く味をつける。
- 3.水溶き片栗粉でトロミをつけてあんかけにし、おかゆにかける。

マカロニサラダから取り分け

～ヨーグルト和え～

- 1.大人の味付けをする前にマカロニ・野菜をとり出し、粗く刻む。
- 2.プレーンヨーグルトを混ぜる。



離乳食の時短レシピを教えてほしい



★豆腐ステーキ

【作り方】

- 1.豆腐は1cm厚さに切り、レンジで約2分加熱して、キッチンペーパーで水気をきる。
- 2.小麦粉をまぶし、フライパンにバターを溶かし豆腐を両面焼く。好みでしょう油をかける。

離乳食を
進めよう!



保健センターの栄養士さんに聞いてみました!

5~6か月 ごっくん期

固さ

スタートは
粒のないポタージュ状

慣れてきたら
ジャム状



スケジュール

(例)

8:00	10:00	14:00	18:00	22:00
1回目	2回目	3回目	4回目	5回目

※出来るだけ毎日同じ時間に
食べさせる。

※食後の母乳・ミルクは
飲みたいだけ与える。

進め方

- 1日1品小さじ1杯程度から始めて、少しづつ量と種類を増やす。(新しく使う食品も同様に)
- 調味料は使わず、お湯・粉ミルク・だし汁・スープでのぼす程度、素材の味でよい。
- アレルギーの少ない米から始め、いもや野菜・果物へ、慣れてきたら白身魚や豆腐など、種類を増やす。



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
エネルギー源 グループ (例: つぶしがゆ)	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	3さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	4さじ	5さじ	5さじ	5さじ	6さじ
ビタミン・ミネラル源 グループ (例: かぼちゃ)			お休み		1さじ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	2さじ	2さじ	2さじ	2さじ	2さじ
たんぱく質源 グループ (例: 豆腐)			お休み					1さじ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	2さじ	2さじ

使える食品

だし汁…昆布

- 穀類 …… おかゆ・パンがゆなど いも類 …… やわらかく煮てよくつぶす
豆腐 …… 火をとおしてすりつぶし 白身魚 …… 茹でるか煮てすりつぶす
乳製品 …… プレーンヨーグルトを6か月頃から
野菜 …… アクや香りの少ないものを、やわらかく煮てよくつぶす
果物 …… すりおろし など

※はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。

離乳食を
進めよう!

7~8か月 もぐもぐ期



固さ

舌と上あごでつぶせる豆腐状

5mmくらいの大きさ



スケジュール

(例)

8:00	10:00	14:00	18:00	22:00
1回目	2回目	3回目	4回目	5回目

※出来るだけ毎日同じ時間に
食べさせる。

※食後の母乳・ミルクは
飲みたいだけ与える。

進め方

ごはん

赤ちゃん茶碗1/2杯～軽く1杯
*7倍かゆ50g→80g

たんぱく質

小さじ2～3杯

野菜など

小さじ4～6杯

基本の
献立例
1食分の
量の目安



- だし汁が主で味付けはほんの風味づけ程度。
しょう油・みそ・砂糖・塩・油脂類も少量使える。

- ドロドロにせず、スプーンなどの背で
つぶす程度でよい。

※野菜は大きく切ってやわらかく茹でた
ものをみじん切りにしたりつぶす。

(注)みじん切りを茹でても固いままで
つぶれにくい。

使える食品

だし汁 … 昆布+かつお節

穀類 …… おかゆ・パンがゆなど

いも類 …… やわらかく煮て粗つぶし

卵類 …… 卵黄から進め様子をみて卵白も少しづつ

油類 …… バター・植物油

豆類 …… 豆腐は粗つぶし・納豆や煮豆はすりつぶし

魚類 …… 8か月頃から赤身も使える、粗つぶし

肉類 …… 鶏ささみ・レバー・赤身肉(薄切り肉の脂身をとってみじん切りし粗つぶし)

乳製品 …… カッテージチーズ

海藻 … 細かくみじん切りにし、トロトロ煮

野菜 …… やわらかく煮て粗つぶしやみじん切り

