



楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第119号

発行日

2017年7月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」



司書のオススメ本

～食育入門書～

<企画展示コーナーから選んでみました>

毎年、香川県内の小学4年生を対象して行われる「小児生活習慣病予防健診」の結果からは、香川県内では、将来、糖尿病の発症リスクの高い小学生の割合が増加傾向にあるとのこと。平成27年度の調査結果では、その割合は、男子14.5%、女子13.6%とのことです。

現在、小2のわが子と言うと、最近ますますお腹ポッコリになり、まさに生活習慣病予備軍!! バランスよく食べさせねばと思っても、未だに野菜嫌いのままです。

これまで太っていることを気にしていなかった息子も最近は、多少気にしているようです。先日行ったバイキングのお店で、大好物のお肉を前に「俺、太ってるから、お肉は少しにして、野菜をたくさん取るようにするわ。」と沈んだ声で言っていました。なぜバランスよく野菜も食べないといけないのか詳しく判れば、野菜を食べることに抵抗がなくなるかもしれません。これを機に息子に教えてあげたいと思っています。(D)



新しい本が入りました。

() 内の数字は棚の番号です

『妊娠体質になる体の温め方 妊活のための生活習慣・食生活・マッサージ』
小野里 勉/著
実業之日本社/刊
2017.5
(支援 1-2)

『忙しい日のスピードごはん 帰って20分で3品作る』
ばお/著
KADOKAWA/刊
2017.5
(支援 2-2)

『伸ばしたいなら離れなさい サッカーで考える子どもに育てる11の魔法』
池上 正/著
小学館/刊
2017.5
(支援 3-1)

『キャンプでやってみる 子どもサバイバル 生きる力を育む』
川口 拓/著
ベースボール・マガジン社/刊
2017.5
(支援 4-1)

<おススメbook>

『えいようのヒミツがわかる! 食育えほん 1 (えいようはげんきのもと)』 山本省三/文 ポプラ社 /刊

『からだところをつくるはじめてのたべものずかん』
須藤海芳子/[ほか] 著 創成社/刊

『栄養素のはたらき 第1巻 (バランスよく食べて元気になる!)』
石井幸江/監修 汐文社 /刊



企画展示 「おいしいな、かがわの食べもの～親子で食育～」展

子育て支援コーナーにて、平成29年9月3日(日)まで開催中!

こんな時には、こんな本！

(第4回 赤ちゃんの子育て～離乳食～)

「苦勞して作ったものほど、みな卓外（じょうがい）・・・」これは、息子が0歳児のとき、私が思わず作ってしまった子育て川柳です。（保育所の行事用でしたが、諸事情でボツになりました。）

息子は、赤ちゃんのときは、食に全く興味がなく、いろんな味、食感を経験させてあげたいと手間暇かけて離乳食を作っても、一口も食べなかったり、食べても吐き出してしまうことがよくありました。ずっとそんな日々が続くと、離乳食作りを苦痛に感じることもありました。でも、今思えば、料理の出来栄えには作った人の気持ちが影響しまうので、作る方も気持ちを切り替えて楽しく作る工夫をしないとイケなかったんだと思います。

そこで、今回は、離乳食作りを楽しめる本を紹介します！

『毎日おいしい離乳食 はじめての食育420日、料理研究家がわが子に作ったすくすくレシピ』
祐成二葉／著 主婦の友社／刊 2010.10

著者は、料理研究家。離乳食を作るにあたってのこだわりは、おいしいだしをとること、野菜はできるだけ農薬の少ない旬のものを選ぶことだそうです。本書に掲載されている離乳食は色どりあざやかでもおいしそう。見ていると作ってみたい気分になります。

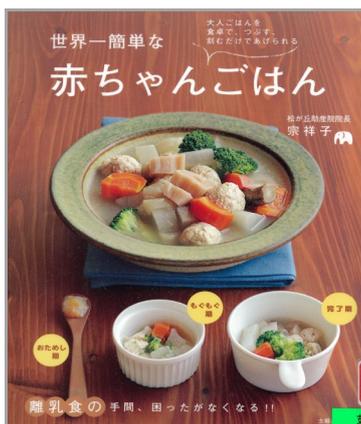
また、各レシピには、使用する食材の特長や調理の際のアドバイスが掲載されていて、とても便利です。著者が、実際にお子さんのために作ったレシピなので、お子さんの野菜嫌いを克服した完食レシピなども掲載されていて、参考になりますよ。



『世界一簡単な赤ちゃんごはん 大人ごはんを食卓で、つぶす、刻むだけであげられる』
宗祥子／〔著〕 主婦の友社／刊 2014.12

「大人のごはんをつぶしてあげる。」これぞ、究極の簡単離乳食ですよ！知っていれば、私もぜひやってみたかった。でも、ほんといいの？子どもにそのまま食べさせるには、塩分や油分が多すぎない？なんて心配になりますね。それが、大丈夫なんです！

著者は、助産院の院長先生。実際にご自身の助産院で実践しているそうです。大人の食事を砂糖や脂分を控えた野菜中心の薄味の和食にすれば、赤ちゃんも食べられるそうなんです。これなら、離乳食作りには追われることなく、落ち着いて、笑顔で子育てができますね。



あっという間に7月になりました。子どもたちにとっては、うれしい夏休みがすぐに来ますね。一方、母はというと、子どもの宿題を一緒にやり、毎日早起きして子どもが学童へ持って行くお弁当を作り、そして週末には、「たまにはどこか連れてって！」という声に応えるというような繁忙期を迎えます。そんなみなさん、子どもの笑顔を励みにがんばりましょうね。(D)

