



■敏感だからこそ、こだわりをみせるのかも?! ~離乳食~

赤ちゃんには「これだけを好んで食べる」「ミルクの銘柄を選ぶ」「これだけは口にも入れさせてくれない」など様々な子がいます。敏感だからこそその反応であり、生まれたばかりの赤ちゃんにとって食べ物は未知の世界です。抵抗感をもっておかしいことなど何ともありません。

赤ちゃんにとって一番安心なのは母乳ですが、食べ物やミルクでも食べ慣れていくことで味への慣れや安心感につながることもあります。

初めて挑戦する食材などはすんなりと食べてくれたらラッキー! というくらいの気持ちで臨んでください。初めて口にする食材は得体が知れず、大人でも慎重になるものです。

■初めての食材に挑戦するときには、まず私から…が安心です

赤ちゃんにとって初めての食材を口に入れることは不安がいっぱいです。保護者の方が先に食べるところを見せてあげて、とびっきり美味しい反応を見せてあげましょう。信頼している人が美味しそうに食べる姿は、赤ちゃんにとっては最大の安心感につながります。食行動においても真似ごとから始まることも多いので、ぜひ活用してみてください。



<こどもの水分補給のポイント>

① 1回の分量は50~100ml

② 水分補給はこまめに

例えば・・・

- ・起床時 ・ご飯やおやつ時
- ・お昼寝前 ・お散歩や外遊びの前後
- ・お風呂の後 など

③ カフェイン、糖分ゼロの 麦茶や水がおすすめ

適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて熱中症予防にもなります。必要だからといって、一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。喉が渇く前に、水を飲むなど意識して水分を摂ることが重要です。

今月の世界の料理～ロシア

ビーフストロガノフ…ロシアの郷土料理のひとつで、煮込み料理のことです。牛肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒めてスープで煮込んだ後に、サワークリームを加えて作ります。(保育園では、牛肉ではなく豚肉を使った、ポークストロガノフを提供します。)ビーフストロガノフのポイントはサワークリームで、ロシアのビーフストロガノフの見た目は白っぽいのが特徴です。ビーフストロガノフとハヤシライスとの違いは、サワークリームを使用するかしないかという点です。

ピロシキ…東欧料理の総菜パンのことで、小麦粉を練った生地いろいろな具材を包み、オーブンで焼くか、油で揚げて作る料理です。ピロシキとは、ロシアにもともとあったピローグと呼ばれるパイ料理を小さくしたものです。ピローグはオーブンの天板にパイ生地を広げてその上に具を乗せ、さらにパイ生地であたをして焼き上げたもので、お祝いの席などでみんなで切り分けて食べられます。このことから小さなピローグという意味で、ピロシキと呼ばれるようになったと言われています。

日本で食べられているピロシキは春雨を肉と野菜と一緒に炒めたものを具にしていることが多く、本場ロシアのピロシキとは具も味付けも異なります。