かもママだより 7月号

第15号
2023.6.27発行
NPO法人かもママ
加賀市下河崎町79-2
親子ほっとステーション内
tel/fax　75-7933
http://kamomama.com

離乳食のお話

6/6(火)のベビィサロンは『離乳食のお話』でした。3か月から６か月の親子5組が参加されました。

離乳食の基本的な進め方の後、実際の柔らかさに調理されたおかゆと人参と豆腐の見本を提供し、どれくらいの柔らかさなのか指でつぶしてみたり、スプーンで感触を確かめていました。「こんな柔らかさがいいんですね。家ではもっと固かったし食べずらかったのかな」と実際に感触を確かめ、講師と直接話すことでお家ですぐに実行できる体験型のベビィサロンでした。

離乳食は、食べる量や体重の増え方が重要視されがちですが、まずは親子で食事の時間を楽しむこと。お母さんが離乳食に対して辛くなっていないか、ママ自身が食事を楽しんでいるかが大切！『お腹がふくれたし良し。』『アレルギーがないから良し。』というものではないこと。また、【食べる量が減った】【噛まずに飲み混んでいるような気がする】と思った時にはその子の月齢の離乳食の段階に合わせるのではなく、その子の噛み方や飲み込み方を見て、切り方や柔らかさを変えてみると食事の様子も変わってくるということでした。

アレルギーについてはアレルギーを恐れて食べるのを遅らせる。という話も聞きますが、『遅らせると逆効果になってしまうので、食べられる月齢から少量ずつ摂取していくことでリスクが減る』そうです。

お母さんからの『ミルクはいつ頃まで飲んだらいいですか』という質問には、『ミルク・母乳に関しては、まだ月齢の低い子は食事から鉄分などを得るのは難しいので、そこを補う意味でも１歳ごろまでは飲んだ方がいいのではないか』と教えていただきました。

資料だけのお話ではなく実際に目で見て、触れて、子どもの今の現状から悩みを聞き、今後どうするかを共に考えていける。そんな充実した時間になりました。

ママスタ
～Mama study～

日頃子育てに奮闘しているママやパパ！
忙しい毎日にスキルアップできる時間、
身体を動かす時間なんてありませんよね。
そんな方に朗報です！
少しの時間にお勉強をしたり身体を動かしたり
ほんの少しでもスキルアップのお手伝いになれば…
それが『ママスタ』。
お子さんはスタッフにおまかせ！
充実した時間をお過ごしください。

今回は 林明美氏による
癒しのヨガ

7/25(火) 10:30～11:30
要予約 先着７名 まんま登録者のみ
参加費：300円（託児料込)※未就園児のみ
開催場所：親子ほっとステーション 遊戯室
予約期間：7/11～7/21

予約・お問い合せ
NPO法人かもママ　0761-75-7933
加賀市下河崎町79-2

おやこ de お・ど・ろう 音・動・楽

今月のお・ど・ろうは６月ということで、「あめ」や「かえる」がたくさん登場しました！「あめふりくまのこ」の歌紙芝居や「あめかな」「ぴょーん」の絵本など、みんな真剣に見て聞いてくれていました。ふれあい遊びでは、ママもたくさん動いて汗を流し、子どもたちはママとたくさんふれあえて、笑顔いっぱいで楽しみました ☺ そして、今回のメイン「新聞シャワー」！みんなで新聞紙をビリビリして、たくさん「雨」を降らせました。ビリビリする感覚を楽しむ子や上から落ちてくる新聞紙を不思議そうに見ている子がいました。製作では、子ども達がかたつむりやかえるに変身！可愛い作品が出来上がりました。

初イベント
7/27（木）
10：30～11：30
開催場所：親子ほっとステーション
ちびっこ おやこ de お・ど・ろう
生後6か月～未歩行の未就園児対象
音・動・楽
予約期間 7/5～7/14
問合せ先：NPO法人かもママ
0761-75-7933