

新緑がまぶしい季節になりました！葉の色と言っても実にいろいろな緑がありますね～。芽吹いたばかりの薄緑、陽の光が透けるような萌黄色、少し青みがかかった蓬色…。それが日々変わっていく様を見られるのは今だけの楽しみです。

こども達も一人一人違って当たり前。その子らしくのびのびと育ってくれたらと、こどもの日を前に思います。



## 離乳食もいろいろ

離乳食とは「成長に伴い、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を『離乳食』という」と定義されています。最近では乳離れを連想させる「離乳食」よりも、乳児期後半に不足してくる栄養を補うという意味での「補完食」という言い方もされるようになってきました。

「離乳食をなかなか食べてくれない」といった悩みは診療の合間によく聞かれます。日本では昔から生後5-6か月頃お粥から始め、すりつぶした野菜、豆腐、白身魚等を与えていくような指導がされてきました。10倍粥、全粥といった区別がされることもありますが、スプーンから流れ落ちるような薄いお粥はかえって口に入れにくく嫌がる子もいるし、エネルギー的にも「補完」になりません。厳密に米と水の量を測らなくても、すりつぶしてトロリとした状態の食物から始めればOKです。

離乳食は親が食べ物を与えるだけでは成り立たず、赤ちゃん自身が食べることに興味を示し、口の中で舌ざわりを楽しみ、ごっくんと飲み込むことが必要です。イギリスの保健師ジル・ラプレイは、親が子どもにスプーンで食事を与えるのに苦戦する様子に違和感を覚え、**Baby-Led Weaning (BLW)** という、子どもが自分で食べるようになるにはどうしたらよいかを主軸にした離乳食法を提唱しました。

生後6か月頃になると、多くの子は手に持ったものをなんでも口に運んだり、親が食べている様子に興味を持ったり、支えたと座れるようになります。こうした準備が整ったら、子どもがまっすぐ座れる椅子を用意して家族と一緒に食卓を囲み、家族の食事から子どもに安全で食べやすいものをいくつか取り分けて前に置きます。自分でにぎって食べられるような果物や野菜（丸飲みする危険のあるぶどうやミニトマト等は避けて）、加熱した肉魚、チーズ、おにぎり、パン、よく加熱した卵など。子どもはその中から親の食べる様子を真似て手にとり、口に入れ、口の中で食べ物をどのように扱えば安全に食べられるか施行錯誤しながら学びます。食べる順番、ペースや量、吐き出すタイミング、食べ終わりも子どもが決める

といった、食べる過程を子どもが主導するのがBLWです。全ての家庭に合う方法ではないかもしれませんが、離乳食もマニュアル通りでなく、いろいろ試してみてもいいのではないでしょうか？

また、食物アレルギーについては、乳児期から卵やピーナッツ製品等を摂取している方が、その食品のアレルギー発症が抑えられることがわかってきています。過度に恐れることなく、いろいろな食材を早期から少量ずつ開始しましょう。

## おたふくかぜワクチン供給不足について

おたふくかぜワクチン製造会社の1社が製造停止したため、4月下旬からほとんど入手できなくなりました。現在新たな予約を停止しています。秋過ぎには供給が再開される予定ですので、申し訳ありませんがそれまで接種をお待ちください。

## 感染症流行状況

4月から保育園幼稚園に通い出した子が多いためか、咳鼻水、熱を繰り返すなどの症状で受診するお子さんが増えています。溶連菌が増加傾向ですが、原因がはっきりしない突然の高熱の子もちらほら。コロナ・インフルエンザ以外にも風邪のウイルスはいろいろあるということでしょうか。

感染症	人数 (人)
溶連菌	8
アデノウイルス	3
RSウイルス	0
インフルエンザ	0

(2021. 3. 29～4. 30)

## 今月の一冊

### 「ばくばくはんぶん」

文：渡辺鉄太

絵：南 伸坊

おばあさんが焼いた大きなケーキ。おじいさんに「はんぶん残しておいてね」と言い残

し出かれます。次々と現れる動物たちも、それぞれ半分残しながらケーキを食べていくと…。帰ってきたおばあさんはびっくり!!テンポが良く、最後の解決方法が素敵な絵本です。(T.K.)



## 今月の予定

5月20日(木) 守谷市3歳5か月児健診

27日(木) 常総市3-5か月児健診

\*5月18日(火)より、(火)(水)の10:30～11:00は新型コロナウイルスワクチン接種を行います。この時間帯には高齢者から始まる成人の接種予定者が院内にいらっしやう、お子さんの一般診療は一時中断しますが、ご了承ください。