



り

離乳食

食べるたのしむつたえよう



食材の選び方、調理の仕方、回数や量、考えだすとキリがない「離乳食」。勿論、食べてはいけないものや、喉につめると大変なものを知ることが必要です。けれど、見方を変えると、離乳食も大人のごはんも、「食べる」という大まかなくくりで見れば、さほど違いは無いとも言えるのです。

この時期一番のポイントは、「食べることは楽しい」と赤ちゃんに伝えることです。美味しそうなら、だれだって食べたくなりますが、赤ちゃんだって同じ。

まずは、家族のみんなが食事を楽しむ姿を、赤ちゃんに毎日毎日見せてあげます。これがとても大事なことで、そのうち、よだれが出て、手を伸ばしてくるか

もしれません。そんな時は、手に持てるような食べ物を持たせてみます。最初は、触ったり、なめたりするだけで充分です。

口に手で食べ物運ぶのはとても難しく、当然、落としたりこぼしたりします。汚さず、きれいに、効率よく食べるなんてことは、離乳食のこの時期にはあり得ないのです。歩き出したり、言葉を操るまでに時間がかかるように、食事に慣れるにも、時間がかかります。こうした積み重ねの中で、食べる楽しさを知り、食べる力を持つことは、一生の宝物となります。