

# よちよち（1歳児）ましきっ子!!

## 食事



離乳食完了期がやってきた!!

1歳6ヵ月を目安に、離乳食もいよいよ卒業です。大人と同じ献立でいいですよ。味は薄味を心がけてあげてね。

**朝食は必ず食べましょう!!**

(一日のエネルギー源です。)

“ 早寝、早起き、朝ごはん ”

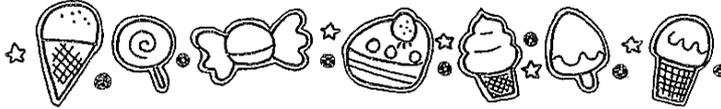
朝からのTVのつけっぱなしはありますか？  
食事中は消しましょう

脳の栄養にかかせないのが、ブドウ糖です。(ごはんに含まれています。)

朝は、忙しく、バタバタとしていると思いますが、1に朝ごはん、2に朝ごはん、3、4がなくて5に朝ごはんと言われるくらい大事。そして、食卓には、3つのお皿がそろってますか？(主食+主菜+副菜)

※寝る時間も大事です。夜中12時頃に成長ホルモンが出るためには、2~3時間前に寝ないと成長ホルモンがでないとされています。また、子どもは10時間程度の睡眠が必要と言われています。

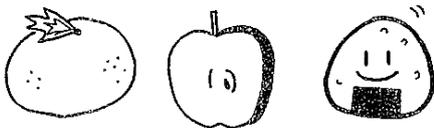
## おやつ



子どもの好きな、チョコレート、あめ、ジュースやスナック菓子などの甘いものや辛いものばかりにならないように！子どもが好きなのではなく、脳や体が必要としているものがおやつです。

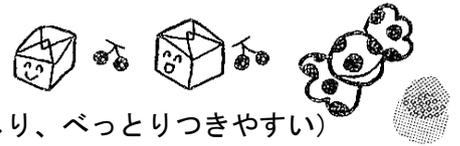
### 脳や体に良いおやつ

おにぎり・ヨーグルト・果物  
するめ・おしゃぶり昆布・芋  
せんべい・手作りおやつ  
(ホットケーキ、ゼリー等)  
お茶・麦茶・水・牛乳 等



### むし歯を作ったり、体に悪いおやつ (食べすぎ、与えすぎると)

砂糖たっぷりのジュース(スポーツ飲料、炭酸ジュース等)  
あめ(飴玉1個食べると、その後1時間はむし歯が出来やすい状態になっている)  
チューイングキャンディ  
(奥歯の深い溝にぎっしり、べっとりつきやすい)  
チョコレート(カフェインが入っているため、興奮作用あり。また、脳に必要な微量栄養素をこわす。)



### 同居のおじいちゃん、おばあちゃんや周りの方へ

朝、ママが忙しくしている時は、子どもの相手をしてあげたり、子どもの食事の介助をお願いします。きっとママも楽になると思います。食事の準備はママ、後片付けはおじいちゃん、おばあちゃんのご協力よろしくお願いします。(パパの協力はもちろんの事です。)

### 同居のおじいちゃん、おばあちゃんや周りの方へ

まちにまった、おやつですが、ちょっと待ってください。それは、子どもにとって本当に良いおやつですか？子どもが喜ぶからといって、何でも与えてませんか？みんな、子どもの喜ぶ顔がみたいけど、むし歯になって痛いおもいや、辛い歯の治療をするのは子ども自身です。そんなかわいそうな事をさせないように。体に良いおやつを与えてください。

賢いおじいちゃん、おばあちゃんいてくださいね。

