



第50号 平成25年12月

町中がキラキラと光輝いていて、外に出るだけでワクワクします。
外に出るときはしっかりと防寒対策をしてお出かけしてくださいね♪



好子と嫌子

母親の母性は、成長になくはならないものだけど、あり過ぎると、かえってマイナスに働く時もあります。また、逆に、都合いいように利用されることもあります。「小僧と鬼ばんば」の絵本で、小僧を食べようとした鬼ばんばは、実は、母性であり、成長しようとする子どもの自主性を食べようと追いかけてくるのを表現していると童話館の解説を読みました。先日、勉強会で、好子と嫌子を上手く、使った子育てをしていきました。

行動を強化する(増やす)「何か良いこと」を好子といいます。

行動を弱化する(減らす)「何か悪い事」を嫌子といいます。

たとえば、夜泣きについて、泣くとおっぱいがもらえた。これは、まぎれもない好子です。泣いたかきがある。また、泣こうとなります。泣いてる子に、おっぱいをあげられない母性の強い人にとって胃がいたくなるくらいつらいことと思います。でも、そこを我慢すると大抵の赤ちゃんは、泣かなくなります。好子がないからです。ただ、なかには、すごい赤ちゃんがいるかもしれませんが、1晩、2晩がんばれば、ほとんど勝てると思います。クリニックに行って予防注射で痛い思いをした、嫌子。でも、がんばったねと、終わった60秒以内にいうと、好子に変わります。ご褒美のおもちゃよりも、褒める。これは、大切です。



冬至の七草

みなさん「冬至の七種(ななくさ)」とはご存知ですか？
冬至の七種とは、「ん」が2つつく食品の事を指し、これらを冬至の日に食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。

どのような食品があるかというところ...
「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」があります。これらを食べると運を呼び込む以外にも病気に罹らないようにしてくれるという言い伝えがあります。



12月22日(日曜日)は食卓に冬至の七草を取り入れて、
美味しく、元気に運気を上昇させてくださいね♪
来年も皆さんがHAPPYな一年を過ごせますように
心から願っております☆彡



マナンドコ
今回のマナンドコでは『食育に大切な離乳食』に関するお話をしました。
月齢に応じた離乳食の進め方や離乳食を始める前に気をつけたい食材、栄養などについて資料を見ながら聞いていただきました。内容を一部に紹介したいと思います。

★離乳食の基本は『ほろ甘さ』です。人間は生まれながらにして、甘味に対する欲求が強いと実験で証明されています。母乳もほろ甘いので赤ちゃんが飲んでくれます。離乳食を作る際は、鰹だし、昆布だし、野菜だしなどを上手に使用するとうまみ成分によってほろ甘さが引き出されます。

★栄養は大きく分類すると、『黄色、緑色、赤色』があります。

◎黄色(穀類、芋類、麺類):力や体温を生み出すエネルギーのもとになるでんぷん質を多く含む食品です。車で言えばガソリンのような役目があります。

◎緑色(野菜、果物、海藻):体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルが多く含まれている食品です。主食のエネルギー源食品やタンパク質源食品が体に吸収代謝を助ける働きをしてくれます。また皮膚、粘膜を守ってくれます。

◎赤色(肉、魚、卵、乳製品):体を作り上げるの重要な栄養素であり、成長に不可欠です。筋肉や骨、臓器、ホルモン免疫に関わります。動物性の肉、魚、卵、乳製品と植物性の豆腐などをバランス良く食べるようにしてくださいね。

離乳食を作る際は『主食+タンパクのおかず+野菜のおかず』とシンプルに考えると自然にバランスの良い食事になりますよ。シンプルに考えてください♪

★魚の進め方

◎白身魚(6ヶ月):たい、ひらめ、かれい



◎赤身魚(7ヶ月):ぶり、まぐろ、かつお、鮭



◎青身魚(9ヶ月):あじ、いわし、さんま



※たうらは、白身ですが、アレルギーを起こす恐れがあるので9ヶ月からの方がいいとされています。あくまで目安ですのでお子さんの様子を見ながら進めてくださいね。

★離乳食を始めようと思ってもアレルギーが出ないか心配な方がいらつしゃると思います。当院でブリックという皮膚のパッチテストが生後4か月からできますので、ご心配な方はご相談下さい。

次回のマナンドコは『セルフリンパマッサージによる健康法 1月28日(火曜日)』を予定しております。参加希望の方は受付または電話にてお申し込みください。お待ちしておりますね♪

