

桜 ほっとNEWS

2025年11月発行 地域子育て支援センター



桜ほっとステーション (明德土気こども園内)

今年度2回目の講演会が10月21日(火)に行われました。明德土気こども園に隣接している児童発達支援事業所ひかりぐみ理学療法士 別府たえ子先生に「食べる事～発達のつながり」というテーマでお話しいただきました。今回参加された8組の親子は月齢の小さいお子さんが多かったので、離乳食を始める目安や進め方にポイントをおいてのお話でした。お話の後は実際に離乳食の試食をし、参加者と先生の会話も弾み、和やかに進められていました。講演会の内容の抜粋と参加者の感想を紹介します。

離乳食はいつから始めたらよいの？

赤ちゃんは生まれてすぐにお乳をのむことができます。吸啜反射を使ってお母さんが乳首を含ませると吸い始めます。でも赤ちゃんは意識して吸っているわけではありません。

栄養を取って成長してくると、首が座り、口が大きくなり、自分で指をしゃぶる等をするようになります。吸啜反射はなくなるのです。それが、離乳食を始められるサインの一つです。おおよそ3～5ヶ月になったらと言われるゆえんです。

離乳食が始まったら

トロトロの食べ物から始めて、噛んだり、飲み込んだりする練習をします。食べ物を食べるという感覚と運動の協調運動を脳が覚えるまで、何百回の成功と失敗を繰り返します。見守ってください。発達はゆっくり、早いなど個性があります。しかし、順番は同じです。



発達のつながり(食べることを中心に)

	0か月	6か月	1才	1歳半
運動	首が座る	寝返り お座り	四つ這い 歩行	
あそび	指しゃぶり	玩具なめ、かじり	道具を使う	
口の動き	乳児飲み	押しつぶし 前歯でかじりとり咀嚼	一口量がわかる	
食べ方	ヘッパ	手づかみ	スプーン	
		掌で押し込み	三指つまみ	
音	アー	マー、バー、プー	ダ、タ、ナ	



参加した方からお寄せいただいた感想の一部です。



- ・「食べる」という動作の中には、いろいろな発達の繋がりが必要と言う事がよくわかりました。
- ・実際の離乳食の大きさや柔らかさが分かってよかったです。家でも色々試してみたいです。
- ・これから離乳食を始めてみようという気持ちの踏ん切りがつかしました。
- ・食材の味がしっかり出ていてとろみの塩梅も丁度よく(保育園だと)食事が進む理由がわかったように思います。

みんなの桜ほっとステーション



一生懸命何を作っているの？

種を使ったアートです。ステキでしょ



僕の弟です。可愛いんだよ
こっち向いて

子どもと遊びながらの
育児談義。ホッとする
ひと時です。



ひろばのご案内

ひろばの時間	月	火	水	木	金	土
9：30～12:00	(0歳～小学校入学前) 11時～園庭遊びも可					土曜ひろば かるがも (園庭遊びのみ)
12:30～15:00	(0歳～小学校入学前) 園庭遊びも可					
15:00～16:00				こあら(第2・第4)木曜日		

「こあら」は少し育てにくさを感じていたり、双子でサポートが必要な方に対しての少人数で過ごす親子の時間です。

電話相談のご案内

育児は日々変わっていく我が子に向き合い、驚いたり、喜んだり、イライラしたり、時にむかついたり・・・
本当に孤軍奮闘！大変です。人から見れば、たわいもない日常に見えるかもしれません。話すことでスッキリし、人に話すことは、実は人に話しているようで、話しているうちに自分で問題を客観視し自ら整理することに繋がることも多いようです。ほっとステーションに来られない時もありますね！スタッフとの関係を電話相談という形でもご利用下さい。

～ 桜かふえ “明德こどもランチ” のお知らせ～

予約の仕方：受付 前月の1日～ 締め切り 利用日前週の水曜日

申し込み 電話(080-4189-9049)または、かふえで直接

提供内容：中期食 後期食 完了食 乳児・幼児食

人数：1日 中期食 後期食 完了食・幼児食2・3食

※詳しくは桜かふえにご確認ください

料金：1食 ￥350

メニュー：ほっとステーション・桜かふえに掲示、ホームページに掲載

エプロン・箸・スプーン・フォークはあります

その他：お子さんにより必要な物をお持ち下さい

*大人の方は、かふえメニューをご用意していますのでご利用下さい

ピザトースト、バタートースト(はちみつ・あんこ)の2種類よりお選び下さい