



幼児食は焦らず、長いスパンで進めていきましょう

例年に比べて早かった桜の開花もあったという間に過ぎ去り、新緑が眩しい季節になりました。寒暖差の大きい日も多く、気付かぬうちにたまった疲れが出て来やすい時期です。無理をせず、余力を意識しながら日々を過ごしたいですね。

さて、今回は幼児食のおおまかなところについてお伝えします。

幼児食とは離乳が完了し、大人と同じ食形態へ移行する過程の食事で、具体的な年齢としては、おおむね1歳6か月～5歳までの時期を指します。

成長するにつれ、食や環境への興味が広がり、大人が食べているものを欲しがることもあるかと思いますが、大人向けの味付けは幼児にとっては濃く、噛む力もまだ弱いため、3歳くらいまでは薄い味付け（大人の調味の半分程度）と咀嚼機能に合わせた大きさ・やわらかさの食事を心がけましょう。スプーンやフォークの練習も積極的にトライしたい時期です。

3～4歳になると、噛み合わせも完成し、大人とほぼ同じ食事を食べられるようになりますが、味付けは大人向けの2/3程度が目安。お刺身も3歳くらいからが望ましいです。体調の良い時にまずはサーモンやまぐろなど、やわらかくて新鮮なものから始めると良いでしょう。

4～5歳になると、大人と同じ程度の味付けもOKになります。ただ、濃いものや辛い物は胃腸に負担がかかるため、避けてください。量は大人の半分強が目安です。

好き嫌いや偏食も気になるところですが、幼児期の食の好みは非常に流動的で、気分や体調によって、食べられる食材や量がかなり変わります。「家では食べないけれど、保育園では食べていることを知り、驚くやら悲しいやら・・・複雑な気持ちです。」という話もよく伺います。食べて欲しい気持ちのあまり、保護者の側が食材にとらわれてしまっは本末転倒です。苦手な食材は、まずは目で慣れてもらうところから始め、お子様にとって食事そのものが苦痛にならないよう、焦らず長いスパンで進めていきたいですね。

（管理栄養士 緑川涼佳）

感染症発生状況

●感染性胃腸炎の方が増加しています。嘔吐や下痢の症状があるときは、吐物と便の処理に注意しましょう。

消毒には次亜塩素酸を使用して適切に処理をして、手洗いをしっかりしましょう。

●インフルエンザの方も減少傾向ですが、まだいらっしゃいます。手洗いと咳エチケットを励行して感染拡大を予防しましょう。

看護師からのちょこっとメモ



「解熱剤の使い方」

お熱が高いと心配になってしまいますよね。早く熱を下げてあげたい!!と思うかもしれませんが、解熱剤の効果は一時しのぎで、病気を治すわけではないので適切に使いましょう。

高熱でも元気そうにしていたら、使わなくて大丈夫です。高熱で、ぐったりしてしまう、水分も摂れない、眠れないなど、辛そうな時に解熱剤を使って楽にしてあげてください。

（看護師 藤岡 由夏）

5月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	休診	休診	休診	休診	休診
8	9	10	11	12	13	14
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	塩田	休診	休診
15	16	17	18	19	20	21
白井 PM福田	井之上 横山	PM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
22	23	24	25	26	27	28
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	塩田	白井	塩田	休診	休診
29	30	31				
AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田				

- 5/12小沢倫理医師は休診となります。代診はありません。
- 5/15小沢倫理医師は休診となります。代診はありません。
- 5/17小沢浩医師は午前休診となります。代診はありません。
- 5/24小沢浩医師と福田医師は休診となります。PM塩田医師の代診となります。
- 5/25井之上医師は休診となります。代診はありません。
- 5/26小沢倫理医師は休診となります。代診はありません。
- 5/29白井医師は休診となります。代診はありません。

6月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			白井 AM井之上	小沢倫理 AM塩田	休診	休診
5	6	7	8	9	10	11
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
12	13	14	15	16	17	18
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
19	20	21	22	23	24	25
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
26	27	28	29	30		
AM白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	AM白井 井之上	小沢倫理 塩田		

- 6/2PM塩田医師は休診となります。代診はありません。
- 6/26PM白井医師は休診となります。代診はありません。
- 6/29PM白井医師は休診となります。井之上医師の代診となります。

＊診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ

T E L : 042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

（八王子市小児・障害メディカルセンター内）

（H P）www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8



★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。



外来診療のお知らせ

★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。

（診察時間：30分）

●水曜日13：45～14：45

（第2水曜日は休診）

担当：小沢浩

●金曜日14：00～15：00

担当：塩田陸記

＊不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9559

★チック外来★

●第1・4・5水曜日12:00～12:30

担当：小沢浩

＊不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9559

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方方を3か月以上されて
いる方で前回受診後から症状の変化がない
方を対象に、定期薬の処方のみで、**在院時
間が短くなるように配慮いたします。**

**＊お薬外来の利用には処方日数など条件が
ありますので詳しくはお問い合わせください。**

問い合わせ先：042-634-9008



重要なお知らせ

●感染症対策にご協力お願いいたします。

下記の方はクリニック建物内には入らず

一旦、車やご自宅から当院へお電話を

お願いいたします。

・新型コロナウイルス感染が心配な方

・新型コロナウイルス濃厚接触者の方

・発熱・咳・鼻汁等の風邪症状のある方

問い合わせ先：042-634-9008