えみんぐ 通信

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　Vol.104　2023.9.1発行

離乳食のメニューは毎日変えた方が良い？

乳幼児健診の際、「ネットに投稿された色とりどりの離乳食を見ると、落ち込みます・・・」と保護者の方がお話ししてくださることが時々あります。くわしく伺うと「作り置きしていることもあり、いつも同じようなメニューになってしまうことに焦りを感じる」とのこと。実際、離乳食をまとめて作り、冷凍保存している方はかなり多いのではないでしょうか。

結論から申しますと、離乳食のメニューを毎日毎食、変える必要はありません。なぜかと言うと、“離乳期は食材の味に慣れ、飲み込むことや噛むことを練習する時期”だからです。

特に初期・中期は、離乳食からエネルギーを摂取するというより「母乳・ミルク以外の味・食感のものがあることを知り、食べ慣れること」がひとつの大きなゴールになります。つまり、赤ちゃんが食べられていればOKなのです。

離乳期の基本的な食事の組み合わせとしては、①炭水化物（お米・パン・麺類）＋②たんぱく質（魚・肉・大豆製品・乳製品・卵）＋③野菜（果物・海藻を含む）の3つのカテゴリから1種類ずつ組み合わせてあれば、バランスは上々と捉えて良いでしょう。

もし、余裕があれば●旬の食材（野菜や魚）を取り入れる。●細かくしたかつおぶしや青のり・すりおろした高野豆腐をふりかける。●だし汁や無塩のトマトジュースを少量混ぜる、などすると、目先も変わりますね。

話は少しずれますが、学童期の給食はある程度のスパンで同じメニューを繰り返し提供しています。これは同じメニューを何回も目にしたり、匂いをかいだり、口にすることで味や食材に慣れ、「食べ慣れた安心な料理」と感じることが、食経験の積み重ねになるからです。繰り返し食べる機会を持つことが食育につながっているとも言えます。

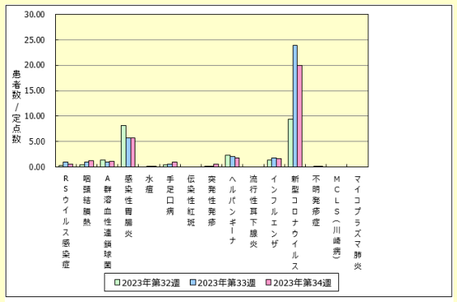
お食事の管理はこれからも長く続くことです。栄養学のちょっとした工夫や切り口をご提案することで、焦る気持ちやご不安が少しでも軽くなればといつも思っています。どうぞお気軽に栄養相談をご利用くださいね。

（管理栄養士　緑川涼佳）

感染症発生状況

●新型コロナウイルス・インフルエンザの方がいらっしゃいます。

夏休みも終わりますので、手洗い・咳エチケットに気をつけて感染拡大に注意しましょう。



第34週疾患毎発生状況グラフ

9月の診察予定

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

●9/11～9/15井之上医師は休診となります。9/12は白井医師の代診があります
●9/20午後福田医師は休診となります。塩田医師の代診があります。
●9/17は八王子市休日診療当番日のため、レントゲン検査・点滴治療は行えません。

10月の診察予定

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

●10/23白井医師は休診となります。午後は小沢愉理医師の代診があります。
●10/30福田医師は休診となります。午後は小沢愉理医師の代診があります。

＊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
ＴＥＬ：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）
（ＨＰ）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：塩田睦記

＊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

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが５類感染症になりましたが、

当院は医療機関のため、引き続き、マスクの着用をお願いしております。

２歳未満および特別な事情のある場合を除き、可能な限りマスクの着用をお願いします。当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを推奨しております。

問い合わせ先：042-634-9008