



# 食育だより

## 離乳食

### 成長ホルモンと睡眠について

成長ホルモンとは、骨や筋肉、脳の発達などにかかわる大切なホルモンです。寝ているときに分泌されます。よく眠れる環境づくりのポイントをご紹介します。

#### よく眠れる環境づくりのポイント

★昼間に光をあびて遊びましょう



睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料になる「セロトニン」は朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで、脳からたくさん分泌されます。

★部屋は暗く静かな空間に



睡眠を促すホルモン「メラトニン」は夜の暗い環境で多く分泌されます。寝る前の30分～1時間前にはテレビを消し、部屋の照明を暗めに変えるとよいですよ。

★快適な温度



室温20～25℃  
湿度50～60%

体温が上がっている状態だと眠くなりにくいです。衣服は大人より少し薄めで通気性がよいものがおすすめです。

### 食器の選び方



**スプーン** 成長に合わせてスプーンを変えていきましょう。

#### 初期

- スプーンの先端が子どもの口角の1/2～2/3サイズのもの
- ティースプーンよりも浅い形のもの



#### 中期

- 初期よりも少し大きめ、深めサイズのもの
- 厚さは薄めのもの



#### 後期

- 子どもが食材を口に入れやすい形状のもの
- 5本の指で上からも下からもしっかり握れる柄の長さのもの



### 食器

- 汁ものがこぼれにくいよう深さのあるもの
- 大人が持って食べさせることも多いので、持ち手があると便利です
- ワンプレートの食器で出してあげると、手づかみ食べがしやすくなります。



### コップ

赤ちゃんが液体を乳首やストローで飲む場合、口全体でくわえて吸い出します。コップ飲みの場合は、上唇と下唇でコップのふちをくわえる形になります。コップで飲む時と、乳首やストローで飲む時の口の形や舌の使い方が全く異なります。

長く乳首やストローを使って飲み物を与えると歯並びに影響を与える恐れがあります。

外出した時はストローつきマグなどを利用し、自宅での食事にはコップを積極的に利用してみてもいいでしょうか？

だいたい8ヶ月くらいからコップ飲みの練習をしてみてください。

