

9月 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

- ★昼間に日光をあびて遊びましょう
※直射日光は避ける



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をおすすめです。

食具の選び方について



離乳食を与える時の食具（スプーン）選びは、成長に合わせてスプーンを変えることが大切です。また、素材ごとにメリット・デメリットがあるので、月齢や赤ちゃんの様子にあわせてあげましょう。赤ちゃん自身が持つタイミングは、お母さんが持っているスプーンに興味が出てきたら、持たせてあげましょう。

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・完了期

- 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



	月 齢	メ リ ッ ト	デ メ リ ッ ト
シリコン	初期に最適 初～完了期	唇や歯茎を傷めない 口当たりがよく違和感がない	食材の色移りがある 油汚れが落ちにくい
プラスチック	中～完了期	食材をすくいやすい 口当たりがよく軽い	多少の色移りがある 噛んで口を傷つける
木製	初～完了期	口当たりがよい 熱くなりにくい	水分を吸いやすい 劣化しやすく割れやすい
ステンレス	後～完了期	耐久性が高い 衛生的でお手入れが簡単	口当たりが冷たく嫌がる 熱が伝わりやすく危険
陶器	後～完了期	口当たりがよい 汚れが落ちやすい	衝撃が加わると割れる 重みがある