



ご出産・育児の悩み相談室

## 「わらべうた」「手遊びうた」 を楽しもう

特別な場所や物は何もありません。わらべうたは空いた時間に、手や体を動かし、触れ合い、楽しみながら成長や発達を促し、こどもも大人も笑顔になれる遊びです。

### わらべうたとは

地域や家庭で自然に歌い継がれてきた「わらべうた」。メロディーは音域が狭く、繰り返しや簡単なフレーズが多く無理なく歌えます。言葉や動作を覚えることにもつながります。

### わらべうたの効果

音や刺激により感覚機能の成長を促します。遊びながら体を動かすことにより、運動能力も発達します。心地良いリズムで、歌いながら触れ合うことで心も穏やかになります。

### おすすめのわらべうた

「あたまかたひざぼん」「にらめっこしましょ わらうとまけよ あっぶっぶ」「いっぽんばしこちょこちょ たたいてつねってかいだんのぼって こちょこちょ」(大人がこどもの手や腕に触れ、最後にくすぐられたこどもは笑顔になります)

### わらべうたのすすめ

小さなころを思い出して、ぜひ一緒に楽しんでみてください。わざとテンポや歌詞を変えても良いですし、間違えても大丈夫。手遊びの触れ合いでますますお子さまとの絆が深まるでしょう。

## 出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう大宮店 プレマステーションのご案内】

〈開設時間〉午前11時～午後5時

〈お問い合わせ〉5階=プレマステーション/電話 048(657)7340<直通>

### 各店のプレマステーションのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店  
そごう広島店 | そごう大宮店

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業や時間を変更して営業する場合がございます。

また、各種催しやサービスの中止や延期、商品の入荷遅延や販売中止、価格変更が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。

各店営業時間はこちらから

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みとお客さまへのお願い

## ママ・パパをサポートする 離乳食レシピ



白身魚の夏野菜あんかけ  
赤ちゃんに食べムラがある時

7～8カ月(離乳中期)

【材料】  
(1人分)  
・白身魚:15g  
・トマト:15g  
・ナス:10g  
・だし汁:大さじ2  
・水溶き片栗粉:少々

### 【作り方】

- ①白身魚は茹でて、ほぐす。
- ②トマトは湯むきして皮を除き、種を取ってみじん切りにする。  
ナスは皮をむき、水につけてアクを抜き、みじん切りにする。
- ③鍋に②、だし汁を入れ、ナスがやわらかくなるまで煮る。  
水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に白身魚を盛り、③をかける。

### [ 離乳中期のワンポイントアドバイス ]

離乳中期になると食べたり、食べなかったりと食べムラが始まることもあります。食事に集中できなかつたり、モグモグすることに疲れてしまつたりしているのかもしれませんが。赤ちゃんの機嫌が良く、元気であれば、メニューに変化をつけながらもう少し様子を見守ってあげてください。授乳や食事の時間は乱さないように心掛けながら、焦らず赤ちゃんのペースに合わせて離乳食を進めましょう。

そごう大宮店 管理栄養士 末広彩織

