

まだまだ暑い日が続きますが、セミの鳴き声がいつの間にか虫の鳴き声に変わり秋の気配が感じられますね(#^.^#)  
秋は行楽シーズン！美味しいものもたくさん♪ですが…多胎児のおでかけは気合が要りますよね～  
準備や子どもたちの動きが読めなくて疲れてしまいますが、近くで良いのでおでかけは子どもも自分も気分転換になりますし、ぐっすり眠ってくれますよ！さわやかな季節にお出かけしては如何ですか？

### 離乳食スタート！！

5月のおたよりで授乳のお話をつらつらと書きましたが、今回は「ふたごの会」で話題になっていた離乳食についてです。1人でも大変ですが、多胎児だと調理や準備やかたずけに時間かかるし、目を離すと二人でコップをひっくり返して遊んでいたり、食べさせるのも親鳥が小鳥に餌をあげるようになっていたり、これまた毎日戦争です！市販の離乳食はドラッグストアに行くとバラエティ豊富なものが並んでいますよね。何を選んだら良いか迷ってしまいます～便利だけど買いに行く時間が・・・そればかりだとお金もかかるし・・・せっかく買っても嫌がって食べなかったり・・・あるおかあさんは、一食分におかゆやイモ類を混ぜてカサを増すと良いとお話してしていました！市販のものは味が濃かったりするし、一食分で済むしなるほどなあ～と思いました！！他にも野菜はまとめて茹でて冷凍して使うなど色々アイデアがでてました(#^.^#)  
私の場合は、お粥、にんじん、かぼちゃやイモ類は多めにゆでて冷凍してました。それにプラスしてりんご、バナナ、トマト、トーフ、パンなどを離乳食のスタートから完了まで、形を変えながら野菜スープや味噌などで味変しながら、ローテーションしながら、何とか乗切りました(\*´▽`\*)  
離乳食の本などたくさん頂いたけど、本によって5ヶ月はこの程度の硬さですの写真が違う(;▽;)ネットのメニューもたくさんありますが、人気メニューに梨のコンフォート、手作り蒸しパンなどがありとてもじゃないけど無理と思ってしまいました(-\_-;)  
心配しなくても、みんな必ず離乳食も終わっていきます！！自分に合う市販の物やネットのメニューをうまく活用して家族にも手伝ってもらって、自分やあかちゃんが無理なく進めていけることを願ってます (^o^)  
ふたごのママ なおこでした(^^)/~~~



#### ★ふたごの会

双子の会は月に2回になっております。

**1回目** 第二月曜日 **2回目** 月末の平日 **時間** 10:30～12:30

**無料の託児**がありますので、安心してご参加ください。妊娠中

の方、奮闘中の多胎児ママ、みんなで知恵を振り絞っての  
]意見交換、情報提供を活発に実施中です♪ 妊娠中の方、お父さん、おばあちゃん誰でも参加OKです！また「ふたごの会」ではベビー服やベビー用品のリサイクルを無料で行って

#### ★多胎妊産婦等支援事業

おやこの森では三つ子のお母さんである職員を中心に22年前から多胎児のお母さんに対しての子育て相談や子育て支援を行ってきました。また『ふたごの会』の活動は通して多胎児のお母さんたちの憩いの場所として代々受け継がれています。また、2021年度より延岡市の委託事業として『多胎妊産婦等支援事業』がスタートしました。双子の会のサポーターさんが乳幼児健診時の付き添いや妊娠中や産後に市の保健師に同行して多胎児の悩みや相談ができるようになりました。こちらも気軽に「おやこの森」にお問合せ下

おやこの森 月～土曜日 AM7:00～PM6:00 日曜祝日はお休み

延岡市山月町1丁目4743番地 ☎33-0204 FAX33-0292

ホームページ <https://www.oyakonomori.com/>

