

第57回 「個性ある図書館」展示

離乳食、どうすればいいの？



離乳とは、子どもの成長に伴い、母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために幼児食に移行する過程をいい、その時の食事を離乳食といいます。

この期間に子どもの摂食機能は、吸うことから、かみつぶして飲み込むことへと発達します。また、摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化し、手づかみ食べ等、自立的に食べ物を口に運ぶようになります。

離乳については、子どもの食欲、行動、成長・発達パターン等、それぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう、また、地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮し、離乳食の内容や量を、個々の状況にあわせて無理なく進めていくことが重要です。

しかし、少子化や核家族化が進み、多くの親御さんにとっては、離乳食を準備し、食べさせ、子どもの反応をみながら進めていくことは初めての体験であり、子どもの個性によって一人ひとり反応も異なることから、数々の不安や課題を抱えることもあるかと思います。

今回の展示では、そのような不安や課題を解消するための参考になる情報の調べ方や資料を紹介します。

出典：『授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）』2019年3月 厚生労働省

展示期間：2020年12月26日（土）～2021年2月25日（木）

展示場所：鷺宮図書館 5階「個性ある図書館」展示コーナー

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

「離乳食」について調べるには

- 1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

離乳食	食育	食物アレルギー
卒乳	ベビーフード	初期・中期・後期食

- 2 【基本的な情報源】辞書・事典・白書などを使って基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
子ども白書 2020	R369.4 コ	中央図書館
現代用語の基礎知識 2020	031 ゲ	鷺宮図書館

- 3 【図書を探す】

● 館内所蔵を探す

◎テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
376.1	保育	383.8	飲食史	599.3	離乳食

◎中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。中野区立図書館のホームページからも検索できます。

中野区立図書館のHP <https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

● 国内で刊行されている図書を探す

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

国内で刊行されている図書や雑誌などが検索できます。

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で刊行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【雑誌を探す】

● インターネットで探す

◎中野区立図書館のホームページ

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/tokyo-nakano/webopac/searchzastitle.do?titlekey=a&count=10&histnum=1&menubn=1>

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

国内で刊行されている雑誌や雑誌の記事も検索できます。

● 冊子で探す

◎「雑誌新聞総かたろぐ」 メディア・リサーチ・センター／編集（中央図書館所蔵）
現在刊行されている新聞、雑誌が調べられます。

5 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

6 【関連機関のホームページで調べる】

●中野区の教育関連機関で調べる

◎中野区公式ホームページ

子ども・教育>子育てに関する相談>子育て相談>離乳食のおはなし

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/175100/d027925.html>

◎中野区子育てナビ

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

●離乳食について調べる

◎キューピー株式会社 ベビーフード・幼児食

<https://www.kewpie.co.jp/babyfood/>

◎和光堂 わこちゃんカフェ

<https://community.wakodo.co.jp/community/>

◎生協パルシステム 子育て123

<https://kosodate.pal-system.co.jp/>



展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
手づかみ離乳食	田角 勝	合同出版	599.3 タ	2020
最新！初めての離乳食新百科	太田 百合子／監修	ベネッセコーポレーション	599.3 サ	2020
フリージングで作っておき離乳食	松尾 みゆき	新星出版社	599.3 マ	2020
パパ離乳食はじめます。	本田 よう一	女子栄養大学出版部	599.3 ホ	2019
食べることが好きになる離乳食	100本のスプーン	KADOKAWA	599.3 ヒ	2019
子どもと食べたい強いからだを作る！おいしいおかず	田島 恵	世界文化社	599.3 タ	2019
いっぺんに作る赤ちゃんと大人のごはん	中田 馨	誠文堂新光社	599.3 ナ	2019
マンガでわかる！離乳食はじめてBOOK	モチコ	KADOKAWA	599.3 モ	2019
FOOD&BABY 世界の赤ちゃんとたべもの	きひら まりこ	三恵社	383.8 キ	2019
あわてず、ゆっくり離乳食	可野 倫子、鈴木 ゆかり	芽ばえ社	599.3 カ	2019
最新初めてママ&パパのための365日の離乳食カレンダー	太田 百合子／監修	ベネッセコーポレーション	599.3 サ	2019
小児科医のママが教える離乳食は作らなくてもいいんです。	工藤 紀子	時事通信出版局	599.3 ク	2019
乳幼児期の発達と食事	小川 雄二、小塚 麻衣	芽ばえ社	376.1 オ	2018

おすすめ展示図書

『かしこい子どもに育つ！「育脳離乳食」』



小山 浩子／著
小学館
請求記号：599.3 コ

脳をどんどん作っていく時期である赤ちゃん期に、かしこい脳を育てる材料になる栄養を積極的にとれるレシピが紹介されています。レシピには大人用のアレンジも。

『食物アレルギーをこわがらない！』

はじめての離乳食』改訂版



伊藤 浩明／監修
上田 玲子／監修
主婦の友社
請求記号：599.3 シ

赤ちゃんのアレルギーに対して、漠然とした不安を抱えている親御さんに向けて、小児アレルギー専門医が正しい知識をわかりやすく解説しています。