



食べることにって楽しいな。  
ママと一緒に離乳食

## 愛情いっぱい離乳食を作ってあげたい

**Q** 離乳食が始まったけれど食べさせる量が分かりません。

**A** ベビー用スプーン1杯から食べさせはじめ、赤ちゃんの様子をみます。滑らかにつぶしたお粥が身近な食材です。スムーズに飲み込むことができれば、スプーンで2杯、3杯と増やしていきます。離乳食の進み具合はそれぞれ個人差があるので、食品の選び方など詳しくは育児教室などでお尋ねください。

**Q** 食事中に食べ物で遊んで、食事が進まないのですが。

**A** 1回の食事時間はおおむね20〜30分を目安にしましょう。赤ちゃんは「遊び食べ」をしながら口の使い方や手の使い方を覚えます。

また、コップやスプーンを使いながら、いずれは自分で食べることを学んでいきます。危なくない限りは見守ってください。とはいえ、遊びと食事の時間の区別をつけなければなりません。集中して食事ができるよう遊びの時間や散歩などの活動を増やしましょう。

**Q** 食物アレルギーが心配です。

**A** 心配しすぎる必要はありませんが、気になる変化がある場合は医師に相談してください。一般にアレルギーの原因になる場合が多いとされている食物に、牛乳、卵、小麦、大豆、ピーナツ、そばなどがあります。初め

て与える食品については、赤ちゃんの体調が良い時に1口から試してみてください。また、市販の食品などにもアレルギーに関する表示がありますので参考にしてください。

### ◎栄養指導者から一言

赤ちゃんは、5〜6カ月ころまでお母さんのおっぱいや育児用ミルクを飲んですくすく育ちます。そして1年くらいかけて、ゆっくと食べる事を覚えていきます。各保健センターでは育児相談や育児教室（月2回）を開催しています。お気軽にご利用ください。

健康推進課保健予防係  
TEL:0726 81・0703

6〜7カ月児のための育児教室が4月24日（金）、堀金保健センターで行われ、子育て中のおかあさんと離乳中のお子さん、8組が参加しました。泰雅ちゃんのおかあさん矢口亜希子さん（堀金烏川）は、「食べることに楽しさを、離乳食とおしてわが子に伝えたい」と笑顔で話してくれました。



## 環境ナビ

### 古紙再生

〜隔月連載② ごみ・資源物のゆくえ〜

平成20年度、皆さんに分別いただいた資源物の「紙類」は約4550トになりまます。これらは再資源化され、有効に利用されます。内訳をみると新聞紙が2517ト、雑誌・雑紙が1274ト、ダンボールが545ト、飲料用パックが14ト、紙製容器包装が190トでした。その経路をたどると、市内各地域で収集された紙類は、いったん松川村の中間処理業者で圧縮・梱包され、その後、県内外にある数社の再商品化事業者に運ばれます。今回はその内の1社、静岡県富士市にある、王子製紙株式会社を訪ねました。

### ■こうして生まれ変わります。

こちらの工場に運び込まれる紙類は、主に関東方面から1日約千ト、10トトラックだと100台分になります。圧縮・梱包されて持ち込まれた紙類は、巨大なミキサ1状の機械に水などと一緒に投入され、ドロドロのおかゆ状にほぐ

されます。この溶かした原料から、重い異物やごみを取り除き繊維と分けます。その後、さらに空気を送り込み、インキを洗剤の泡と一緒に浮かせて除去します。次は製紙工程に入ります。巨大な網の上で繊維を絡み合わせながら、水分をきり、紙を形成します。途中、熱を加え、紙を乾燥させます。できあがった紙をロール状に巻き取り、それぞれの用途に合わせて裁断します。

新聞・チラシなどはお菓子などのパッケージや新聞紙へ。雑誌・雑紙、紙製容器包装類などは主にダンボールへ。そして、飲料紙パックはティッシュやトイレトペーパーへ生まれ変わります。

資源物として出される紙類は姿を変えて、また私たちの元に戻ってくるのです。

環境課廃棄物処理対策係  
TEL:3131 FAX:82・6622

工場案内してくれた瀬古さん。ほぼ100%の古紙を原料にした製紙工程の説明をしていただきました。「使い終わった紙をすべて原料にすることで資源の有効活用につながっていると感じています」と話してくれました。



倉庫内のようなす



できたばかりの再生紙のロールは、長さ1万メートルになります。



主に関東方面から1日100トほどの古紙が運ばれてきます。



今月の料理人  
丸山 康子さん  
穂高

## 豚肉と玉ねぎの にんにくいため

簡単・ヘルシーがおすすめ。特産の玉ねぎとにんにくのアリシンでパワーアップ。にんにくの香りで食欲もわいてきます。今晚のおかずはいかがですか。



### 〜レシピ〜

#### ●材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）150g<sup>2</sup> 玉ねぎ1/2個（120g<sup>2</sup>）にんにく1かけ サラダ油大さじ1/2 調味料A（塩小さじ1/4 こしょう少々）下味B（塩少々 こしょう少々）

#### ●作り方

- ①: 玉ねぎは縦6等分のくし形に切る。にんにくは薄皮をむき、横に薄切りにして芯を取り除く。豚肉は手で1枚ずつほぐし、下味Bをつける。
- ②: フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを入れて、時々裏返ししながら焼く。薄く色づいたら中火にし、豚肉を加えて約1分焼き、裏返してさらに約1分間焼く。
- ③: 豚肉の色が変わったら玉ねぎを加え、約1分間いため合わせる。玉ねぎが少ししんなりしたら調味料Aを加え、手早く混ぜたら完成。