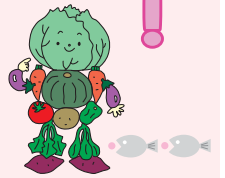


離乳食を応援します！

「食べることはここから始まります」



離乳食は、成長のための栄養補給だけでなく、食べる力を育て、健やかな心をはぐくみます。生活習慣や食習慣の基礎作りとしても大切ですが、初めての離乳に不安を感じているかたも多いのではないのでしょうか。
今回は、離乳食についてと市の事業を紹介します。

健康福祉課健康係 ☎1146



離乳食の役割

食べる力を育てる

ドロドロのものを飲み込む練習から始め、肉団子ぐらいの固さのものをかみつぶして食べられるようになります。

また、遊び食べを通して、自分で食べることを覚えていきます。

栄養の確保

成長するにつれて、母乳や育児用ミルクだけでは必要な栄養がまかなえなくなりま

す。徐々に離乳食の割合を増やしていくことで必要な栄養を確保します。

心を育てる

食事中的コミュニケーションや食べ物の味・香り・食感などの五感を通して情緒や感性を育てます。

離乳食で大切なこと

お子さんの状態に合わせた進め方

一人ひとりに個性があるように離乳食の進み方もそれぞれ違います。基準やほかの子どもと比べて焦らないで。無理に先を急ぎ過ぎたり、

いつまでも同じようなものをあげていては、十分に練習ができません。丸のみなどの癖

がついたり、食べない原因になります。

お子さんの食べる様子をよく観察して、お子さんに合った進め方をしましょう。

リズムをつけましょう

離乳食が進んできたら、なるべく同じ時間にあげるようにしましょう。食事のリズムをつけることで、生活のリズムを整えていきましょう。

離乳食を楽しみましょう

離乳食作りは悩むことも多く、大変と感じるかたもあると思います。あまり義務感にとらわれてしまうと、お母さんも疲れてしまうし、お子さんだって食べるのが嫌になつてしまうかもしれません。それぞれの状況に合わせて、楽しみながら進めましょう。

離乳食教室のご案内

市では、離乳食教室を開催しています。お母さん同士の交流や子育ての情報交換の場として、ぜひ、参加してください。

離乳食教室

対象 4～8か月児
開催予定 年6回・奇数月
内容 離乳食の進め方についてのお話や調理実習を中心に行います。
※開催月に4、5か月になるお子さんには通知をします。
(5月の日程は、今号広報19ページをご覧ください)



離乳食教室後期

対象 9～12か月児
開催予定 年6回・偶数月
内容 実際にお子さんに試食をしていただきながら、離乳食から幼児食への移行についてのお話や悩み、心配事についての相談を中心に行います。
※開催月に9、10か月になるお子さんには通知をします。



離乳食教室のくわしい日程などは、健康カレンダーや広報とばをご覧ください。

離乳食についての相談は、乳幼児健康相談(毎月第2木曜日)や電話相談でも行っています。心配なこと、分からないことなどありましたら気軽に利用してください。