

楽しんでいただけますか？ お子さんとの食事の時間

お子さんとの食事の時間は楽しめていますか？乳幼児期は栄養バランスや量、形態、好き嫌いなど、悩みはつきない時期ですが、まずは楽しい食事の時間を過ごしてもらえたらと思います。ちょっとした工夫でよく食べてくれるようになったり、食事の準備が楽になったりしますよ。

離乳食について

- ★離乳食はお口の機能の発達（飲み込み方、舌の動かし方、唇の使い方など）に合わせて、形態をステップアップしていきます。焦らずに、少しずつ、いろいろな種類を試しながら、量を徐々に増やしていきます。
- ★ベビーフードも大いに活用してください。ベビーフードは味付けが濃いのでは？という質問をいただくこともありますが、食塩相当量は月齢に適した量に管理されています。おでかけの時や、災害時を見据えて、また保護者の体調不良の時にも慌てなくて済むように、おうちにストックがあると安心ですね。

お米の上に野菜をのせて、水を入れて炊くとおかゆと蒸し野菜と一緒にできます。野菜は月齢に合わせて裏ごし、荒つぶし、一口大にしたり、噛みにくいものは細かく切ったりなどして、冷凍保存しておくとう便利です。



離乳食に関する教室

- 初期の離乳食教室
(4～5か月になるお子さん対象)
- 後期の離乳食教室
(9～11か月になるお子さん対象)

離乳食に関する動画や
教室で配布している
リーフレットはこちらから



幼児食について

幼児食になると大人とほとんど同じメニューが食べられるようになってきます。味付けは大人の半分程度に、油の量が多すぎないように工夫できるとよいでしょう。味や食感、うまく噛めないなど、食べにくいものもありますので、無理強いせず、周りの大人がおいしく食べているところを見せてあげたり、「おいしいね」など声かけしてあげたりしてみましょう。

周りで見守る人（親族や地域の人など）たちへのワンポイントアドバイス

- ★食べ物を与えるときには保護者に確認してから
食物アレルギーを持つ子どもや、むし歯予防などのために甘いお菓子やジュースなどを控えている子どももいます。「これはあげてもいい？」と保護者に一言確認してからあげるようにしましょう。

電話相談を随時お受けしています。困ったときはひとりで悩まず、お気軽にお電話くださいね。