

あなたの「子育て」に役立つ情報がいっぱい！
子育て応援サイトQR



どなたでもお気軽にご相談ください

慌てずゆっくり進めよう「離乳食」

健康づくり課 ☎ 34-3281

離乳食のススメ

時代とともに、離乳食の考え方も変化してきています。適切な知識を学び、焦らずに我が子に合った食事を探っていくことが大切です。

【発達・発育に合わせた離乳食を】

離乳食の与え方も、以前とは少し違います。最近では、離乳準備期に薄めた果汁や野菜スープを与えたり、重湯から与えたりするのが一般的で、大人の口の中で噛み砕いた食べ物を与える、といったことはしなくなりました。



発育に合わせた調理を

衛生的な離乳食の与え方の確立や、赤ちゃんの発達発育、コミュニケーションや愛着を重視する研究などから、離乳食の与え方も変わってきたのです。

【慌てず時期を見ながら進めよう】

離乳食は「離乳初期」「離乳中期」「離乳後期」「離乳完了期」と分かれています。離乳食開始のタイミングはいくつかあります。母子手帳では、哺乳反射が減弱、消失し、スプーンが口に入ることを受け入れられるようになる生後5〜7カ月頃が、離乳食開始に

良いとされています。慌てず、ゆっくりと進めていきましょう。迷ったときには、かかりつけ医や栄養士などの専門職に相談してみましよう。

子どもの食習慣を育む

赤ちゃんも将来、さまざまな食品・硬さ・量・食感・適温などの食べ物に接するようにになります。健康を維持・増進するため、食材や食品を選択することができ、食生活の基礎となるのが「離乳食」の時期なのです。そのため、初めて与える離乳食（離乳初期）で大切なのは、母乳やミルク以外に食べ物があると認識すること、おっぱいや哺乳瓶の乳首と違うスプーンの硬い感覚に慣れさせてもらうことになります。

月齢に応じた食材、食品を食べ、経験することも重要です。もちろん栄養だけでなく、食の大切さや楽しみを学ぶスタートでもあります。家族みんなで食卓を囲む機会を多く持つよう意識して、元気で健やかな赤ちゃんを育てましょう。



離乳食のことで相談などがありましたら、健康づくり課や子育て応援課、子育て支援センターなどにお気軽にご連絡ください。



命や家族の大切さを学びました

中学生赤ちゃんふれあい体験講座を開催

社会教育課 ☎ 36-7963

中学生が子育てを体験

今年度も6月と11月に、島田第一・初倉・六合中学校の3年生と0歳児の赤ちゃん、そしてその父母との交流会を、各校で開催しました。

この講座は、普段なかなか赤ちゃんとおふれ合う機会のない中学生が、生命の誕生することの神秘や命の尊さ、そして家族の絆の大切さを感じ取り、自分も大切に育てられてきたんだと実感してもらおうことが目的です。

今年度は延べ119組の親子が、中学生からの質問に答えたり、ミルクの与え方や赤ちゃんを抱っこするコツを教えてくださいました。

【参加した中学生の感想】

◎今まで、大切に育ててくれた親に感謝したいです。
◎親になることの大変さが、分かりました。



抱っこやミルクあげを体験しました