

特ダネ

赤ちゃんの成長に合わせ、楽しく考えましょう

赤ちゃんの「食事」と「栄養」

健康づくり課健康支援係 ☎ 34-3281

赤ちゃんは、母乳や育児用ミルクを飲んで、ぐんぐん成長します。生後5・6カ月には、少しずつ食べ物から栄養を取れるようになり、約1年間で離乳します。ミルクの飲み方や離乳食の量・食べ方には、個人差があります。赤ちゃんの発達・発育に合わせて、食べ物と栄養を考えていきましょう。



離乳初期／十倍粥^{かゆ}やスプーン
の感覚に慣れることを目標に、離乳食を進めましょう。

離乳中期／離乳開始から1カ月を過ぎたら、1日2回食へ。野菜や果物、肉や魚などのたんぱく質を中心に、食べ物の種類と量を増やします。少しずつ栄養バランスにも注意しましょう。

離乳後期／9カ月を過ぎたら1日3回食へ。この頃から「食べたい」という意欲が出てきます。手づかみ食べも、十分にさせてください。栄養の大部分が、食べ物から取れるようになったら離乳完了。1歳6カ月頃が完了の目安です。

離乳はあせらぬこ

A 以前は、離乳準備として果汁や重湯などを与えていましたが、果汁の過剰摂取や低栄養・発育障害との関連が報告され、現在は勧めていません。

Q 生後3・4カ月頃から、離乳の準備が必要?

かむことが上手になったら、次は「幼児食」です。歯ごたえのある物・滑らかな物を取り混ぜ、食に関する興味やかむ意欲を育てましょう。この時期は、運動量が多くなり、必要とするエネルギーや栄養素量も増えてきます。1日3回の食事と1・2回のおやつで、栄養を補いましょう。おやつは、菓子やスナック類、ジュースや乳酸菌飲料ではなく、小さなおにぎり・ヨーグルト・果物などにしましょう。

【気軽に相談ください】
健康づくり課では、毎月、おおむね4カ月児の保護者を対象に、離乳食講習会(託児あり)を実施。食生活・乳幼児相談でも、赤ちゃんの離乳食や栄養についての相談を受け付けています。

幼児食を始めよう

相談!

Consultation Desks 子育て相談窓口

とき／月～金曜日(祝日、年末年始は除く)

午前8時30分～午後5時15分(☆は午前9時～午後4時)

名称	内容	問い合わせ先
子育てコンシェルジュ	児童(18歳未満)に関わる子育ての総合窓口	子育て応援課 ☎ 36-7253
子育て相談	妊娠・出産・子育てについての相談窓口	子育て世代包括支援センター「てくてく」 ☎ 34-3285
保育園などの入園相談	幼稚園・保育園・認定こども園の入園について	保育支援課 ☎ 36-7195
家庭児童相談	非行・ひきこもり、児童虐待、DV相談など	家庭児童相談室 ☎ 36-7253
こども発達相談	子どもの発達(ことばの発達など)について	子育て応援課こども相談係 ☎ 36-7408
教育相談	小学生・中学生の教育について	教育相談室 ☆ ☎ 34-2255
特別支援教育相談	小学生・中学生の特別支援教育について	特別支援教育相談室 ☆ ☎ 34-2272



子どもたちの「食」に関する意識を高めよう

子どもの健康を守る「食育」

◎学校教育課 ☎ 46-5630



栄養教諭による食育授業

学校では、子どもたちが食生活についての正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的な生活を送るための力を育む教育、「食育」への取り組みを進めています。

食育の取り組みとして、各学校で作成されている年間指導計画に沿って、担任や養護教諭と栄養教諭とが連携し、食に関する多くの授業を行っています。「バランスのよい食事の食べ方」「朝食の大切さ」「お茶の栄養やうま味」「和食の良さ」など、食に関する専門的な知識を伝えるだけでなく、子どもたちが、幅広い食文化に触れる機会にもなっています。

また、栄養教諭や学校栄養職員は、学校の給食時間にも立ち会い、子どもたちの配膳の様子や食べ具合などを把握し、給食作りの参考にしています。このような活動により、子どもたちの食に対する興味や関心は高まってきています。

学校での「食育」



どんな食材が使われているのかな

家庭での「食育」

子どもの食育には、学校だけでなく、家庭における食事も大切です。食事時に合わせて、料理に使っている食材の産地や含まれている栄養などについて、話し合ってみましょう。

- 【食育授業を受けた児童の感想（小学1年生）】
- いつも野菜を残しているけど、これからは一生懸命食べるよ。
- たくさん栄養をとれば、元気に遊べて、大きくなれるんだ。



Support Center 地域子育て支援センター

開所時間は「しまいく」をご覧くださいか、各センターにお問い合わせください。

センター名	ところ	電話番号	センター名	ところ	電話番号
すまいるハウスたまご	地域交流センター内	37-2739	たんぼぼ広場	初倉保育園内	38-2525
あそぼう会	第一保育園内	37-1315	子育てふうせん	ゆたか保育園内	35-1176
むくむく	かわね保育園内	53-2096	にこにこ広場	六合第二保育園内	35-0123
シャローム	島田聖母保育園内	37-5430	ひよこ	五和保育園内	45-5757
木の実	くりのみ保育園内	36-5414	ひばり	大津保育園内	39-5951