

離乳食の始め方に 悩んでいませんか？

～令和6年度離乳食教室のお知らせ～

離乳食の始め方について、栄養士がわかりやすくお話します！
お子様と一緒にお気軽にご参加ください♪ **参加費無料**

★実施日・対象者 ※要申込

およそ4～5か月児の保護者(下記の表参照)

午前10時開始 (9時50分頃までに会場にお越しください)

☆計測を希望する方は9時40分までにお越しください



	R6.4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7.1月	2月	3月
実施日	24日 (水)	22日 (水)	14日 (金)	24日 (水)	22日 (木)	19日 (木)	23日 (水)	20日 (水)	19日 (木)	22日 (水)	21日 (金)	19日 (水)
生まれ	R5.11月 12月	R5.12月 R6.1月	R6.1月 2月	R6.2月 3月	R6.3月 4月	R6.4月 5月	R6.5月 6月	R6.6月 7月	R6.7月 8月	R6.8月 9月	R6.9月 10月	R6.10月 11月

☆会場

牧之原市総合健康福祉センター さざんか 1階 健診室

★内容 (裏面参照)

離乳食講話、すりつぶし体験、栄養・育児相談、身体計測

☆持ち物

母子健康手帳、アンケート

★申込方法 (下記①～③のいずれか)

①申請フォーム (右のQRコードから読み取ってください)

②電話 ③さざんか・相良保健センターの窓口



▲申請フォーム

☆定員

約15名



乳幼児氏名		参加希望日
生年月日	令和 年 月 日	月 日
	教室参加時： 歳 か月	
電話番号		

どうして離乳食って大切なの？

離乳食は、母乳を「吸う」ことから、食べ物を「噛みつぶして飲み込む」ようになる、食べる機能の発達のために重要です。

また、食事を規則的にとることで、生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験することができます。

いつから始めればいいの？

離乳食の開始は5～6か月です！

早すぎると・・・

小児期に**過体重**になりやすいといわれています。

遅すぎると・・・

ビタミンDや鉄等、**栄養が不足する**可能性があります。

《離乳開始時期の発達目安》

- * 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- * 5秒以上座れる
- * スプーンなどを口に入れても下で押し出すことが少なくなる
- * 食べ物に興味を示す など



何を最初にあげればいいの？

はじめは「1日1回、おかゆ（米）をスプーン1さじ」から！！

離乳初期は、離乳食を飲み込むこと、舌触りや味に慣れることが主な目的です。

量の増やし方などは、離乳食教室で詳しくお話しします。

すりつぶし体験もできるので、ぜひご参加ください。



《注意》はちみつ及びはちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳になるまで使わないようにしましょう

ご参加お待ちしております♪

