

保健

センター
通信

市健康管理課(市保健センター)
☎内線1742~1744

離乳食教室に 参加してみよう!

市保健センターでは、離乳食教室を月2回行っています。離乳食が始まったばかり(生後5~6カ月)のお子さんとそのご家族を対象とした教室と、離乳食が3回食になってから(生後9~11カ月くらい)のお子さんとそのご家族を対象とした教室をそれぞれ月1回ずつ行っています。どちらも栄養士が作った離乳食を試食し、5~6組を1グループとして、栄養士が質問に答えながら行う教室です。

離乳食というと、作るのが大変、面倒、食べてくれるのだろうかという心配も多いもの。この教室では、簡単に作れる方法や食材の保存方法、電子レンジを利用した離乳食の紹介も行っています。

3回食になってからの教室は、今年4月から新しく始まった教室です。この教室の中で、よく出る質問をご紹介します。



Q1. 3回食のころになると、鉄分が不足しがちといわれますが、どう補ったらよいでしょうか?



生後9カ月以降は、鉄分が不足しやすいので、離乳食の中で鉄分を多く含んだ食材を取り入れましょう。赤身の魚や肉、レバー、緑黄色野菜、ひじきなどの海藻類を積極的に利用しましょう。また、フォローアップミルクを離乳食に取り入れるのも一つの方法です。

Q2. 手づかみ食べをしようとなのですが、どうしたらよいでしょうか?

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べたいという欲求が出てきた発達の証拠です。床にこぼされてもいいように新聞紙などを敷き、ぐちゃぐちゃにしてもよい食材を手前に用意してあげましょう。食べ物を口に持っていくだけでなく、手で触る、握る、においをかぐなど、さまざまな感覚を使って、お子さんは学習しています。自分で食べる楽しさを体験さ

せ、大人は手を出し過ぎないように見守りましょう。

Q3. 同じものばかり、好きなものばかりしか食べないのですが、どうしたらよいでしょうか?

食事のバランスが偏ってくる心配があります。お子さんが食べなくても、食卓には出して、ご家族が「おいしいね」と声掛けしながら食べたりすることで、手を伸ばしてくることもあります。「一緒に食べようね」という気持ちで、楽しい雰囲気です。食卓を囲みましょう。



もっと詳しく離乳食の3回食のころについて聞きたい方は、次の日程で教室(かみかみクラス)を実施しますので、ぜひ参加ください。
日程 11月11日(水)、12月4日(金)、平成22年1月8日(金)、2月18日(木)、3月12日(金)

※参加希望の方は、市健康管理課(市保健センター)☎内線1743までお申し込みください。