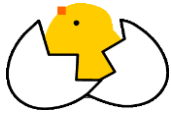


令和6年度



離乳食教室



離乳食は成長に必要な栄養を補給するためだけでなく、消化機能・感覚機能を発達させるためや、正しい食事リズムを身につけるために非常に重要です。月齢によって変わる離乳食の形態などを学びましょう。

この教室では、月齢に応じた離乳食の進め方や食物アレルギーについて、管理栄養士がお伝えします。

要申込み

【対象】 生後4か月～1歳6か月頃の乳幼児とその保護者

【日時】 ●離乳初期・離乳中期(ごっくん・もぐもぐ期) ※目安 生後4か月～8か月
偶数月のAM 10:00～11:00

●離乳後期・離乳完了期(かみかみ・ぱくぱく期) ※目安 生後9か月～1歳6か月
奇数月のAM 10:00～11:00

【場所】 保健福祉センター2階 和室、調理室

【内容】 離乳食の進め方、調理方法、栄養相談等

※ご希望の方は、試食もしていただけます。

【持ち物】 らくらく離乳食ガイドブック(4か月児健診で配布)、お子さんに必要な物

【参加費】 無料

※集団での教室を希望されない方は、個別対応します。お気軽に下記までお電話ください。

離乳食教室 日程表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
離乳初期～ 離乳中期 (ごっくん・もぐもぐ期)	25日 (木)		27日 (木)		29日 (木)		31日 (木)		26日 (木)		27日 (木)	
離乳後期～ 離乳完了期 (かみかみ・ぱくぱく期)		30日 (木)		18日 (木)		19日 (木)		28日 (木)		30日 (木)		13日 (木)

*食べる力をつける大切な一歩です。離乳初期～中期(ごっくん・もぐもぐ期)、離乳後期～完了期(かみかみ・ぱくぱく期)のそれぞれ1回ずつご参加ください。

離乳食を始めるタイミング

- 生後5か月はすぎましたか？
- 首はすわっていますか？
- 支えてあげると座れますか？
- 授乳のリズムは安定してきましたか？
- まわりの人が食べている様子に興味を持っていますか？
- 体調や機嫌はよいですか？



ママだけでなく、パパ、じいじ、ばあばもお待ちしています♪

同じ月齢の子どもをもつ方と一緒に離乳食について考えてみましょう！

お申込み・お問い合わせ

健康づくり課(健康管理担当)
(能勢町保健福祉センター)
TEL: 731-3201

