



Square of Childcare

子育てのひ3ば

離乳食の すすめ方

松山東雲女子大学
人文科学部 心理子ども学科
香川 実恵子 准教授



離乳食の開始は、おおむね5～6カ月ころ、発達の目安として▷首のすわりがしっかりしている▷支えてやると座れる▷食物に興味を示す▷スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなるころが適切です。

離乳の完了は18カ月ころまでとされています。しかし、乳歯20本が全て生えそろうのが3歳ころですので、離乳期を終えても3歳ころまでは奥歯がない状態であることを踏まえ、大きさ・かたさなどを引き続き配慮して与えるようにしましょう。

一度にあまり食べないのに
毎回、手間をかけて作るのは大変…

そんなときは、
一度に作って、小分けして
冷凍しておくの良いですよ。
電子レンジで楽チン準備ができます。

今月のおはなし

●離乳食の始め5～6カ月ころの食事について

- ・子どもの様子を見ながら、1日1回、1さじずつ
- ・母乳やミルクは、離乳食後に、飲みたいだけ与える
- ・始めはおかゆ→すりつぶした野菜→つぶした豆腐→白身魚などの順番で、食品は様子を見ながら増やす

●祖父母のころとは違うところ

- ・親がかんだものを与える、スプーンを共有することは、菌が移り、虫歯の原因になるため避けましょう。
- ・昔は2カ月ころから離乳準備として果汁やおかゆの上ずみ液を与えていましたが、今では不要とされています。



Circle

サークル

子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

- 時間は10時～11時30分(リラックスタイムのみ10時30分～12時)。
- ★は要予約。
- 託児希望者は、タオル・飲み物などを持参してください。6カ月以上が対象です。

クラブ名	名 称	開 催 日	場 所	対 象	
ひまわり (親子遊び)	ひよこ0歳	8日(金)	福祉 センター	0歳児と保護者	
	うさぎ1歳	14日(木)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	21日(木)		2歳児以上と保護者	
ほほえみ (親子遊び)	ほほえみ東	6日(水)	東公民館	未就園児と保護者	
	ほほえみ西	12日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	20日(水)	北公民館		
フレンド (友達づくり 情報交換)	ブックフレンドパーク	11日(月)	福祉 センター		
	なかよし誕生会★	15日(金)			
	ママパパキッズ編集会★	18日(月)			
	あそび工房★	22日(金)	松前消防署		
	ぴよぴよバルーン★	13日(水)	福祉 センター	妊婦・0歳児保護者	
	リラックスタイム★	26日(火)		保護者	
親でスクール★		28日(木)			



あそび工房
「消防署見学」

22日



リラックスタイム
「フラダンス」

26日

28日

❖親でスクール 講座「楽育コーチング」

怒っても怒っても変わらない、褒めるだけでも子どもは伸びません。
子育てが楽チンで楽しくなる関わり方のコツを紹介します。
講師 えひめコーチングブロッサム
代表 中越こずえさん
※要予約 25組程度(託児25人程度)

Health

健康

保健センター

Health management

☎985-4118

❖すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

❖のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

●持参品 母子健康手帳 ★は申込制。 ※「ママ♡キッズのすこやか相談」は、28年度から、奇数月のみ開催します。

事業名	月 日	時 間	場所	対 象	内 容
乳 児 健 診	4月 7日Ⓜ	13時～14時	福祉 セン ター 2階	平成27年8・9月生	計測、診察など
3 歳 児 健 診	4月14日Ⓜ	13時～14時		平成25年1・2月生	内科、歯科健診など
わくわく離乳食スクール★	4月21日Ⓜ	10時40分～12時		乳児の保護者	離乳食の進め方と試食 ※託児は申し込みを
ママ♡キッズの すこやか相談	5月10日Ⓐ	13時～15時		妊婦・乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など

News

お知らせ

5月からスタート

にこにこ
4カ月相談

5月から、4カ月のお子さんを対象に、保健師、管理栄養士などが育児や離乳食の始め方などの相談を行う「にこにこ4カ月相談」を始めます。

相談では、この他にも、身体計測、赤ちゃんマッサージなども行います。

対象となるお子さんには事前にお手紙でご案内します。ぜひ参加してください。



●実施日時 毎月第4水曜日 午前中

●会場 福祉センター2階 健康診断室

●健康課保健センター係 ☎985-4118