

「食育の日」12月のお便りです！

今月は

玉山地域の子育て相談

をご紹介します。



毎月開催している子育て相談ですが、今回は、栄養士さんに相談できる貴重な機会！保健師もいるので、お母さんはゆっくり相談ができます。離乳食の硬さや量など、お子さんに合わせた質問にアドバイスいたします。



みんなでできることから 取り組みましょう

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育の推進をしています。

離乳食の材料で注意することは？

卵：卵は離乳5～6か月頃から。卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。固ゆでの卵黄から始め、進行に合わせ全卵に。アレルギー体質の赤ちゃんは医師と相談しましょう。

魚、そば：魚は離乳5～6か月頃から。白身から、徐々に赤身や青背などを取り入れます。サバ、イカ、タコ、エビ、貝類、日本そばは、離乳食が完了してから与えます。

はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないこと。

牛乳：母乳と比べて鉄分が体内に吸収されにくい性質や、腎臓に負担のかかる可能性があるため、飲み物として牛乳を与えるのは1歳を過ぎてから。



アドバイスやアイデアを
できるところから取り入れて、
お母さんもお子さんもお食事の
時間を楽しみながら
おいしくいただきましょう♪