

毎月 19 日は「食育の日」です！ みんなで出来ることから取り組みましょう。

初めて子育てする、概ね 4 か月のお子さんの保護者を対象に離乳食教室を開催しています。

離乳食とは

赤ちゃんは成長に伴い、母乳やミルクだけではエネルギーや栄養素が不足してきます。それを補うため、食べ物から栄養をとるようになっていきます。この時期の食事が離乳食です。



離乳食の進め方、回数

《初期》
離乳食を飲み込む
こと(ごっくん)
を覚える。1日1回



《中期》
豆腐の固さ程度のものを、
舌と上あごでつぶして食べる。1日2回
にして生活リズムをつくっていく。

《後期》
前歯でかみ切って歯茎でもぐもぐ食べる。自
分で食べたい、触りたいが旺盛に。1日3回

《完了期》
手づかみ食べが中心ですが、スプーンや
フォークを使いたがるようになります。

食事の楽しさを 教えてあげよう

家族と赤ちゃんにとって
「食事の場が楽しい」もので
あることが何より大切です。
楽しく豊かな体験をする
ことで赤ちゃんの「食べたい」
という意欲も旺盛になります。



手作りおもちゃと あそびの紹介



赤ちゃんがくれた 食事を見直す機会

赤ちゃんは、みんなで一緒に食事をすることで、食べ方を覚え、食事のマナーや食習慣を学びます。

何でも食べる、よくかんで食べる、食べものを大切にする、そんな習慣が身につくためには、お手本となる大人が健康で、バランスの良い食事を美味しく食べることが大切です。この機会に食事を見直してみませんか。



ふれあい遊び

スキンシップをとおして心の安定や、手足を動かすことで感覚機能の発達を促し、上手に食べることもつながります。

盛岡市では、令和 5 年 3 月に第四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を推進しています。