



## ★第158回『離乳食クッキング』

- ♪ 講師 富宿 みずえ管理栄養士
- ♪ 日時：2019年4月20日（土）13：30～16：00
- ♪ 場所：りぼんかん おりょうりのおへや
- ♪ 参加者：8組 19名参加



### 内 容

#### ●離乳食開始目安

首のすわりがしっかりしている。支えがあると座れる。食物に興味を示す（生後5～6ヶ月）

#### ●新しい食品（特に蛋白源）を与える時の注意点

- ①1日1種類とし、1さじ与える。⇒食品への慣れやアレルギーの有無が確認できる。
- ②異常が起きた場合、病院を受診しやすい午前中が望ましい。

#### ●注意が必要な食品について

- ・はちみつ・黒砂糖 — 乳児ボツリヌス症候群の予防のため満1才まで使わない。
- ・卵 — 卵白は卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすい。
- ・牛乳 — 飲用は1才過ぎから。離乳食の材料としては1才前でも使用可能。

#### ●クッキング

講義の後、実際におかゆと茹でたさつまいもを使って、すりばちで前期のペースト状、中期の舌でつぶせる固さ、後期のコロコロ状、それぞれの形態の調理を行いました。

※ 離乳食の進行は個人差があるので、子どもの様子を見ながら焦らず、楽しく進められるよう支援していきましょう。

☆市販のベビー用コンソメなどを上手く使っても大丈夫です。

☆初期・中期はトロミを付けた方が食べやすいです。

参考にしてみてください。



#### 参加者のお声

- 基礎的なことを教えてもらえた。
- だしの取り方、離乳食初期・中期・後期とか、わかりやすかった。
- 個別相談にも乗ってくれた。



参加費無料・要予約です。  
ご予約やお問い合わせは、  
チックタック童夢館  
<099-255-3737>ま  
でお気軽にお電話下さい。

6月のご案内 いけ☆キッズ 160回

『お口の発達のお話』～ハミガキのポイントの実践～

講師：歯科衛生士 遠矢 政子先生

対象年齢：0～1歳

日時：2019年6月15日（土）

時間：14：30～16：00

場所：池田病院 第2別館2階

募集人数：10組

要予約・参加費無料 ★お子様のハブラシをご持参下さい

