

第146回『離乳食クッキング』～離乳食の基本～

- ♪ 講師： 富宿みずえ管理栄養士
- ♪ 日時： 2018年4月21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： 6組(子ども7名 0歳…6名、3歳…1名)



内容

～はじめての離乳食～

- ♪ 離乳食開始の目安 ・首のすわりがしっかりしている。・支えると座れる。・食物に興味を示す。
(生後5~6ヶ月頃)

♪ 新しい食品(特にたんぱく源)を与える時の注意点

- ① 1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。

♪ 昆布だし・かつおだし・混合だしのとり方について

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。



前期 中期 後期



皆さんでお味見して形態の確認



グループで和気あいあいと!



託児の様子



ママ!おいしいごはん待ってるよ!



熱心に受講頂きました

5月のご案内

「幼児食のおはなし」

～家族みんなで食べられる幼児食～

講師：田中辰子管理栄養士

日時：2018年5月19日(土)

時間：14時30分~16時00分

6月のご案内

「お口の発達のおはなし」

～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

日時：2018年6月23日(土)

時間：14時30分~16時00分

対象年齢：0歳~1歳



会場は池田病院第2別館

参加費無料・要予約です。

託児受付はチックタック童

夢館 受付 14:10~

お誘い合わせうえ、どうぞご

参加ください。

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

お気軽にお電話ください。

参加者のお声

- ・実際に作れたのでとても分かりやすかったです。
- ・2人目ですが、もう一度復習することができて助かりました。
- ・離乳食は初めてだったのでとても勉強になりました。

