

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



◇◇◇ 「食育」のはじめの一步! 離乳食 ◇◇◇

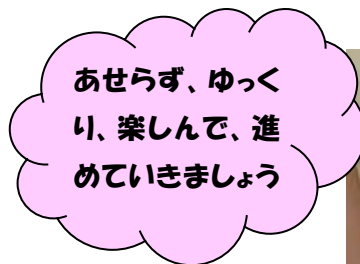
離乳食は、赤ちゃんにとって初めての食事です。いろいろな味・食感と出会うことで「食べる力」が育まれます。

健康な生活の基本となる食習慣を身につけることはとても大切であり、離乳食はそのはじめの一步となりますが、保護者の離乳食に関する悩みは多く、育児相談の場ではさまざまな相談が寄せられています。

母子保健課では、離乳食について相談する場として、毎月「離乳食教室」や「妊産婦・子育て相談はぐくみ」を開催し、市のホームページでは、離乳食のレシピや調理動画を配信しています。身近な相談場所として、市内3か所に「子育て世代包括支援センター」もあります。

離乳食の相談 TOP3

- 🏆 1位 量・進め方
- 2位 形態・固さ・咀嚼について
- 3位 レシピ・調理の工夫



栄養士の相談



子育て世代包括支援センターでのフードモデル等の展示



お出かけや時間のないときに
便利なアイテムもご紹介
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



子育て世代包括支援センター地図

一人一人の **食べる力** を育むために

赤ちゃんの成長や発達には個人差があります。赤ちゃんの成長や消化吸収、口の動きや噛む力の発達などに合わせてステップアップさせていくことで、未来の食習慣につながる「食」の土台を築いていきます。

離乳食を通じて生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体感できるよう、栄養士、保健師、歯科衛生士、助産師が連携して取り組んでいます。