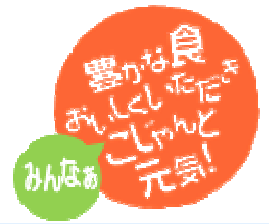


わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



赤ちゃんもお父さんお母さんも♪みんな笑顔で「あ～ん！！」

高知市では毎年度、『離乳食教室』を実施しております。今回は市内4箇所で開催している離乳食教室についてお伝えいたします。

離乳食教室は、赤ちゃんと一緒に参加できます。ベビーカーや保護者の方の抱っこで赤ちゃんも一緒に聞いています。栄養士からは、食事のことだけでなく、お口や舌の発達に合わせた離乳食の進め方を聞くことができます。離乳食が初めての方でも、離乳食初期～完了期まで、一連の流れが分かります。

離乳食とは・・・



ゴックンの頃



モグモグの頃



カミカミの頃



参加者の声・・・

月齢だけでなく、口や舌の機能を見て進めていくことは初めて知りました。



初めて離乳食を食べたけど、美味しい！

冷凍保存や大人の料理からの取り分けの方法が聞けて良かった。

講義終了後には個別の相談もできます。他にも高知市では『子育てひろば』があり、栄養士や保健師、歯科衛生士、助産師が相談に応じています。(広報誌あかるいまちや高知市HPに日程表が掲載されています。)

赤ちゃん、家族と、楽しく美味しく食事ができることも★食育★のひとつです。母子保健課は、子育て中のお父さんお母さんが、お子さんと一緒に楽しい食事ができるよう、お手伝いさせていただきます。

ミラー効果って聞いたことある??

ミラー(鏡)を見ているときのように、目の前にいる人が楽しそうにしていると、自分も楽しい気がしてつい笑ってしまうという理論があります。離乳食を嫌がるという相談もよく聞かれますが、家族で「美味しいね」とにこにこ食事していると、お子さんもにこにこ食べてくれるかもしれません。食事は赤ちゃんのご家族の大切なコミュニケーションです♪

