

子育てに役立つ情報をお届けします

こそだて

さっぽろ

vol.08



今月は

## がんばり過ぎない離乳食

### ● 離乳食のスタートは生後5、6カ月を目安に

中央保健センター  
管理栄養士の小林さんに聞きました



離乳は母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんが、幼児食に移行する過程です。首が据わる、支えると座れる、食べ物に興味を示すなどの行動が始める目安ですが、無理はせず、お子さんのペースに合わせて進めましょう。

#### よくあるお悩み

〈生後5、6カ月ごろ〉

Q. 食べる量が増えない…

A. 量は気にせず、焦らずじっくりと。この時期は舌触りや食感に慣れ、飲み込み方や味の違いを覚えるためのお試し期間です。



〈生後7カ月～1歳6カ月ごろ〉

Q. 離乳食を食べたがらない…

A. 赤ちゃんとの生活を振り返ってみて、授乳のタイミングや味付けを変えるなど、変化を付けてみましょう。



### ● 周りの大人に心掛けてほしいこと

- ・家族の規則正しい食習慣も大切…大人が朝食を抜くと、赤ちゃんの食事の回数が定着しづらい場合も。
- ・大人も一緒に食事を…3回の食事に慣れてきたら、家族で食べる機会を増やすと、赤ちゃんもうれしいはず。
- ・手間を減らす工夫を…例えば炊飯器で米を炊くときに、耐熱容器に米と水を入れ、中央に置いて普通炊きするとおかゆも一緒に作れます\*。ベビーフードなども上手に活用しましょう。



\*炊飯器によってはうまく炊けないこともあります

#### 講習会で離乳食の進め方を学べます



各区で離乳食の講習を行っているほか、動画も配信しています(詳細は各区ホームページへ)。

札幌市 年代別食育情報 検索

▶動画は「どうしよう!? 離乳食」から



パンフレットも配布しています!

市の管理栄養士へ気軽にご相談を  
離乳の進め方や栄養面などの疑問に、各区保健センターの管理栄養士が応じます。



詳細  
各区保健センター

中央\* ☎511-7223

北 ☎757-1181

東 ☎711-3211

白石 ☎862-1881

厚別 ☎895-1881

豊平 ☎822-2472

清田 ☎889-2049

南 ☎581-5211

西 ☎621-4241

手稲 ☎681-1211

\*移転のため、12/20月からは☎205-3352に変わります

広告