

Column

離乳食の始め方



■離乳食は、上手に食べられるようになるための練習！

母乳・ミルクだけを飲んで育っていた赤ちゃんは、急にいろいろな食材を食べることはできません。

そのため、赤ちゃんの口や消化機能の発達に合わせて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。



■離乳食はいつから始めるの？

赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

- ◆ だいたい生後6か月になり、
 - ◆ 首のすわりがしっかりして、寝返りができる
 - ◆ 5秒以上座れる
 - ◆ 食べ物に興味を示す
 - ◆ 口にスプーンをあてても舌で押し出すことが少なくなる
- などの様子が見られたら、離乳食を開始してみましょう。



■離乳食相談会

《対面相談》

- 日程 電話でお問い合わせください。
- 時間 午前9時30分～11時30分（1人30～45分程度）
- 対象者 生後5か月～1歳6か月の子どもと保護者
- 場所 中央保健センター（北中川原）
- 申し込み・問い合わせ先
こども支援課母子健康係 ☎2113

《オンライン相談》

- 申し込み方法
右のQRコードからお申し込みください。



子ども食堂



18歳以下の方は利用無料、大人の方は協力金をいただきます。詳しくは、各子ども食堂にお問い合わせください。

☎こども支援課子育て連携係 ☎5522

名称	開催日時	会場	連絡先
まかないこども食堂 たべまな	毎週月曜日 午後3時～8時	新白河2丁目24	☎217912 メール info@kakecomi.org
白河こども食堂	9月21日(木) (毎月第3木曜日) 午後5時～6時30分	市公設地方卸売市場内 (五番町川原)	☎232723 (大統寺) メール soutetsu7@ybb.ne.jp ※要申し込み
らふみーる こども&みんなの食堂	9月10日(日)、24日(日) 正午～午後1時30分	高山西162-34	☎090-3759-4109 (山本) メール h_andante@yahoo.co.jp ※要申し込み
しらかわ大信こども食堂	9月16日(土) 午後4時30分～6時	大信増見字増見84	
しらかわ表郷こども食堂	9月20日(水) 午後4時～6時	吉野家ファーム福島 (表郷金山)	☎090-3982-3546 (滝田) ※要申し込み
みらい子ども食堂	9月24日(日) 午後5時～7時	寺小路集会所	☎090-7337-1110 (坂本) メール npo.nextshirakawa@gmail.com