

## 離乳食教室のお知らせ

### ●○ 令和4年度 年間日程 ○●

場所	積丹町総合文化センター 2階 研修室 B・生活改善実習室	
日程	前期日程 2022年7月20日(水)	後期日程 2023年1月下旬(予定)
時間	午前 10:30~12:00	

#### 【目的】

離乳食を実施する保護者が離乳食の考え方や具体的な調理方法を学び、順調に離乳食を進められることを目的としています。

また、離乳食を通じてダシの味や素材独自のおいしさを実感していただくことで、ご家族の食事を見直す機会にもしていただきたいと思います。

#### ◇◆離乳食ってなぜ必要なの?◆◇

赤ちゃんは、生まれてすぐお母さんのおっぱいやミルクを飲みます。  
しかし成長に伴い、おっぱいやミルクだけでは必要な栄養が不足してきてしまいます。

そのため、発育・発達に必要な栄養を食事から摂ることができるよう  
練習しなくてはなりません。

また、おっぱいやミルク以外の食べ物について教え、豊かな味覚を育てることも  
離乳食を行う大切な理由のひとつです。

#### 【対象】

妊婦さんとそのご家族

1歳未満のお子さんとそのご家族



#### 【内容】

- ・離乳食についてのお話、ポイント（栄養士、保健師より）
- ・作り方のデモンストレーション（すりつぶし等を部分的に行えます）
- ・離乳食（初期・中期・後期）

#### 【その他】

栄養士、保健師がいますので個別相談ご希望の方はお声をかけてください♪

ご不明点や参加申し込みなど、下記までお気軽にお問い合わせください！

---

お問い合わせ

役場住民福祉課

電話 0135-44-2113（内線 285）

栄養士・保健師まで