

離乳食の進め方

離乳開始の目安は？

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れるころ
- 大人が食べるところをじっと見るようになったころ
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことは少なくなったころ



気をつけること

- はちみつ(はちみつを含む食品も)は、満1歳までは使いません
- 初めての食品は、平日の午前中に1日1品、離乳食用スプーン1さじから始めます
- 月齢は目安です。個人差があるので、あせらずに



5～6か月(離乳初期)
1回食→2回食

離乳食を飲み込むこと、舌ざわり、味に慣れることが目的です。固さの目安は、なめらかにすりつぶした状態(ポタージュぐらい)です。

7～8か月(離乳中期)
2回食

歯ぐきと舌を使ってモグモグでき、いろいろな素材や味、舌ざわりを体験させます。舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)が目安です。

9～11か月(離乳後期)
3回食

歯ぐきを使った「カミカミ」の練習の時期です。1日の栄養分の2/3くらいを離乳食でとれるようになります。歯ぐきでつぶせる固さ(バナナぐらい)が目安です。

12～18か月(離乳完了期)
3回食

必要なエネルギーや栄養素の大部分を3回の食事とれるようになります。歯ぐきでかめる固さ(肉だんごぐらい)が目安です。

詳しくはこちら



三和エリア

池上・高橋・城山校区

池上、高橋、城山校区からなる三和エリア。小児科、内科、歯科医院などの医療機関があちこちに点在する他、スーパーマーケットやドラッグストア、衣料品店なども多く、暮らしやすさと便利さを兼ね備えた地域です。

指定避難所

池上・高橋・城山校区

みつばちくらぶ



池上と城山の2カ所の地域コミュニティセンターで開いているサークルです。どちらも月替わりの楽しいイベントがめじろ押し。体を思い切り動かして遊ぶ体操や手作りおもちゃ体験の他、食育や歯の健康、救急法などを教えてもらう学びの時間も設けられています。こどもたちが心待ちにしている運動会やクリスマスなど季節ごとの楽しいイベントもありますよ。

活動日 第3水曜 時間 10時～11時30分

場所 池上地域コミュニティセンター、城山地域コミュニティセンター他

費用 無料 駐車場 あり



活動の様子を動画でチェック！



防災 BOOKのご案内

みなさんは日頃から災害に備えていますか？ こどもがいる場合、災害に備えるべきものも変わります。それぞれの家庭にあった備えができるよう、西区では令和4年3月に西区子育て支援ネットワーク連絡会の皆さんと協力して、「子育て世代のための西区防災BOOK」を作成しました。この機会に、わが家の備えについてご家族で考えてみてはいかがでしょうか？



詳しくはこちら

