

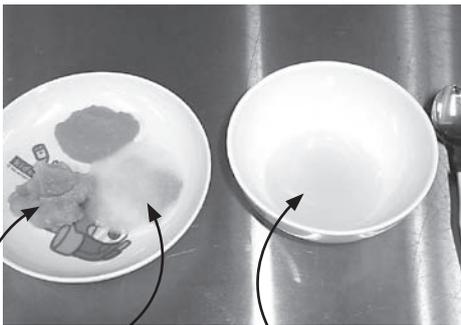
## 第2回 「0歳からの食育」 ～ 4ヵ月児健診から～



村では4ヵ月児健診の時に、生後5ヵ月からそろそろ離乳食をスタートするために、管理栄養士による離乳食指導を実施しています。

育児雑誌を見ると、とても豪華な離乳食メニューが並んでいて「離乳食はとても手の込んだものを作らなければいけない」と思っているお母さんが多くいます。ですが、基本的には自分たちのご飯の材料から一部を取り分け、固さと味付けを変えたものが離乳食の基本です。

また、指導では地産地消の材料の選び方から、どの料理が離乳食に向いているか、作りおきの方法などを栄養士さんに話してもらっています。

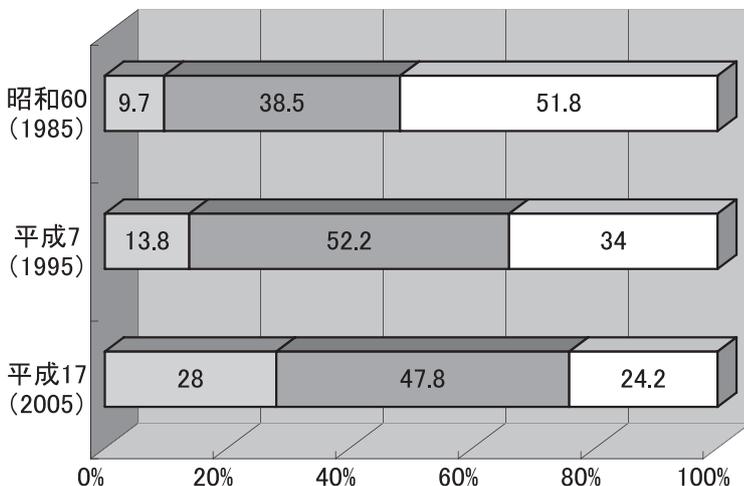


- ・ごはんをすりつぶしたおかゆ
- ・かつおぶしだけのスープ
- ・にんじんとさつまいも (味付けはしていません)



初めての味なので、なめる程度です

### ベビーフードの使用状況(年次推移)



佐藤真由美管理栄養士による個別栄養指導

- よく使用した
- 時々使用した
- ほとんど使用しなかった

(平成17年 乳幼児栄養調査より)

※年々、ベビーフードを使用している方が増えています。