



育児教室4～6ヵ月

お子さんの成長はいかがですか？ 離乳食も開始される頃ですね！

離乳食は、赤ちゃんにとってもお母さんにとっても初めてのことばかり。焦らず赤ちゃんに合った進め方で、楽しい離乳食の思い出をたくさん作ってくださいね。

育児教室では、離乳食初期を始めるタイミングやスプーンの使い方。調理方法など試食と実践で具体的にお話します。

～育児教室の様子～

調理器具の紹介・フリージング・試食もあります



食べさせ方の
ポイント！

カボチャは大きめに切って水から煮ると甘味がでます！



ほうれん草は柔らかい葉先をゆで、すりつぶし裏ごしします。



赤ちゃん体操でリフレッシュ。



参加ご希望の方はお電話☎又は Web でご予約ください。

中野市役所健康づくり課 母子保健係

0269-22-2111 (内線 385)



スプーンでの食べさせ方

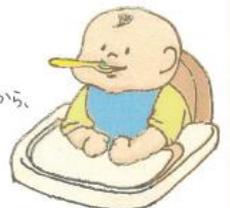
①

スプーンを下唇の上に
ちょこんと置き、
口が開いて
取り込ませるのを待つ。



②

上くちみで挟んで
取り込ませるのを待ってから、
スプーンをゆっくり
水平に引く。



③

ゴックンを行ってから
次のひとさじ。
こぼしたら
優しくスプーンで
すくってあげる。



これはNG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

