



## 育児教室8～10カ月

離乳食の進み具合はいかがですか？2回食に慣れ、食事のリズムもついてくるころ。同時に、思うように進まない・食べてくれない・量はこれで良いの？など、迷うことも多いかと思います。

育児教室では、この頃の離乳食の目安量・手づかみ食べ・3回食への移行などについて、試食や見本を見てもらいながらお話しています。また、このころになるとそれぞれの進み具合や悩みも違うため、個人相談も行っております。

### ～育児教室の様子～



～目安量見本・試食あります～



### ～歯科の先生の講話～



歯科医師の講話  
～お口の発達～

栄養士・保健師  
歯科衛生士の個  
別相談有ります



参加ご希望の方はお電話 または 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)

手づかみ食べは、食べる意欲！  
お口の発達！スプーンやフォーク  
への移行にも重要です！

### 手づかみ食べは大切

#### ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。  
最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、  
徐々ににおにぎりなどおいでしよう。



#### ポイント2

汚れてもよいエプロンを



#### ポイント3

床にビニールシート等を  
敷いておけば  
後片付けも楽

