

管理栄養士が
悩みにお答え
します!

Q

離乳食の進め方や適量を教えてほしいです。

A

離乳食は、全く食べてくれないという悩みもあれば、大人が止めるまで食べ続けるといふ悩みもあり、適量が分かりにくいですよ。『目安量』が参考になりますが、離乳食の食べる量や進め方には個人差があります。

母子健康手帳に記載のある身体発育曲線に身長と体重を記入して、カーブに沿って増加していれば、適量だと考えて大丈夫です。また、離乳食の進め方やポイントについて、市ホームページに公開しています。オンライン離乳食教室や、離乳食・幼児食相談会（歯科相談あり）も実施していますので、ぜひご利用ください。



▲子育てQ&A
バックナンバー



▲オンライン
離乳食教室

チャッピー サポートセンター



妊娠・出産・育児のさまざまな疑問や不安
をひとりで悩まずご相談ください

総合福祉保健センター 559-6288
本庁舎2階 559-5093
月～金（祝日除く）
9:00～12:00/12:45～17:30