

# 新米パパ・ママに安心の冊子

## 県内栄養士ら製作

# 「離乳食の？」一日で

新米のママやパパを応援しようと、徳島県内の管理栄養士らでつくるとくしま食育推進研究会が、離乳食に関する情報をまとめた冊子「離乳食って何のため？」（A5判、21ページ）を作った。乳幼児の成長に合わせた食事量やレシピなどを分かりやすく紹介。330部を発行し、徳島市元町1の子育て拠点・市子育て安心ステーションなどで配布する。



冊子は乳幼児の味覚や栄養補給、かむ力などを育む離乳食の役割について詳しく解説。開始時期の5〜6カ月や2回食が始まる7〜8カ月など、成長に合わせた食事量や使える食材の種類、味付けの目安を表などで紹介している。

「豚汁」など大人用の食事を作るときに具材や味付けを変えて手軽

とくしま食育推進研究会が作った離乳食に関する冊子

に調理できるレシピ3種類のほか、「だし入り枝豆腐豆腐」「ダイコンのそぼろ煮」など、乳幼児の人気レシピ15種類も掲載している。

研究会によると、核家族化で離乳食について周りに相談する人がいなくなったり、「子どもが食べれない」といった悩みを抱えたりしている家庭が少なくないという。研究会代表の野間智子さん(54)は「冊子を参考に、安心して離乳食作りに取り組んでもらえれば」と話している。

研究会は市子育て安心ステーションで毎月開かれる離乳食教室で指導している。

(河野大樹)