

**新米パパ・ママに安心の冊子 県内栄養士ら離乳食の情報提供** 2016/5/19 14:27

B! 122

📄 チェック

G+ 0

ツイート

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、成長に応じ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際に具材や味付けを変えて手軽に調理できるレシピ3種類のほか、「だし入り枝豆豆腐」「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かったり、「子どもが食べない」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）＝同市上八万町西山＝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。

【写真説明】 とくしま食育推進研究会が作った離乳食に関する冊子