

## 子育てQ&A「4月16日（水）1歳児学級 開講式」

### 【子育てQ&A】

Q：食べれるものが少しずつ幼児食に向かっているが、どんなものをあげたらいいか悩んでいます。（1歳2ヶ月）

A：食べられるものが増えてきて家族と同じ時間に食卓を囲むことができるようになってきているところかと思います。少しずつではありますが、やわらかくしたり薄味にしたり大人の食事から取り分けるのも良いと思います。例えば、普段のメニューで途中から別の鍋でやわらかくなるまで煮たり、こども用に味付けしたりして、その後に大人の味付けに調整するなど工夫してみてください。また、手づかみ食べの時期でもあるので、食事のメニューも手で持って食べやすいものや、持ちやすい大きさにすると良いですね。お子さんの興味関心に合わせてスプーンやフォークを取り入れていけるとよいですね。

保健センターで毎月実施している乳幼児相談では、ポイントクッキングで離乳食のレシピの紹介と試食を行っています。お子さんに食べさせながら、栄養士さんに相談もできますので、ぜひご利用ください。