

【平成30年度】

かみかみごっくん教室



対象 おおむね7か月～12か月児

離乳食中期・後期食は食欲を育み、規則的な食事のリズムを整え、食べる楽しさを伝える時期です。あせらず、「食」と共に子どもの成長を楽しむ気持ちでのぞみましょう！！

離乳食の進み方は子どもの個性によって一人一人異なります。2回食はいつから始めたらいいの？3回食にしたけどあまり食べてくれない、適量が分からない、ミルクの量や回数は？歯が生え始めたけどケアはどうするの？などなど・・・いろいろな悩みが出てくるのもこの時期です。これらの悩みや相談事に栄養士、歯科衛生士が対応します。

～ 教室の日程表 ～

4月	平成30年4月18日(水)	10月	平成30年10月17日(水)
5月	平成30年5月16日(水)	11月	平成30年11月21日(水)
6月	平成30年6月20日(水)	12月	平成30年12月12日(水)
7月	平成30年7月18日(水)	1月	平成31年1月23日(水)
8月	平成30年8月22日(水)	2月	平成31年2月20日(水)
9月	平成30年9月19日(水)	3月	平成31年3月13日(水)

- ☆ 場 所 青葉ビル
- ☆ 時 間 受付10:00～
開会10:15～11:30
- ☆ 持ち物 母子健康手帳
バスタオル
- ☆ 寝かせ磨きの実技指導を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

教室の内容

- ◆ 離乳食中期以降の口腔機能について
- ◆ 離乳食中期～完了期について
- ◆ 試食(中期・後期食の紹介、試食)
- ◆ ブラッシング指導
- ◆ 身長・体重測定 個別相談



申し込み方法

2日前までに健康推進課母子保健係までお電話ください。

電話 0193-22-0179



試食も準備してお待ちしています！

【おやつのはなし】

釜石市は、肥満と虫歯の子どもの多いです。おやつを与えずぎると基本の食事が上手く進まなくなります。この時期から注意していきましょう！



また、生活習慣の基礎を身につける大切な時期でもあります。ご機嫌取りの交換条件として、おやつを与えないようにしましょう。



「あっ歯が生えていた！」そんな時も慌てず、騒がず…乳歯のお手入れの仕方を一緒に勉強しましょう！