



# 12月 子育てサロン

## ～乳幼児の食事とおやつ～



12月の子育てサロンは「乳幼児の食事とおやつ」についての講話でした。

天童市健康課管理栄養士の佐藤さんより、離乳食の進め方や幼児食・おやつの取り入れ方、ポイントを詳しくお話して頂きました。「子どもにとって初めての食べ物は‘モンスター’。食べ物は‘友だち’と思えるようにお家の人‘おいしい’と言いながら食べる様子を見せてあげる」など、食材だけでなく生活リズムや食べる環境を整えてあげることも大切だという事も教えて頂きました。

