

ごっくん！かみもぐ（離乳食）教室のご紹介

笠岡市では、離乳食の進め方や作り方などの知識をお伝えしたり、「食べる量はどれくらい？」「野菜の大きさはどのくらい？」などの疑問や不安の相談が出来る場として、離乳食教室を初期（おおむね5～6カ月児）・中後期（おおむね7～11カ月児）に分け、それぞれ年に6回開催しています。

教室の内容

- ◆ 離乳食についての話
- ◆ 試食
(乳児・保護者それぞれにあり)
- ◆ 個別相談



- ◆ 対象者 乳児とその保護者
- ◆ 定員 8組/1回につき
- ◆ 場所 笠岡市保健センター

●初期教室試食



●中後期教室の試食



- 初期: にんじんペースト・小松菜の白和え・きなこマッシュポテト
- 中期: にんじんとかぼちゃのマッシュ・野菜とツナのあんかけ
- 後期: かぼちゃのおやき・豆腐とツナのハンバーグ
- 完了期: かぼちゃのころころ煮・豆腐そばろ丼(具のみ)

(※試食内容は変更することがあります)

♪教室後のアンケート結果を一部ご紹介します♪

初期教室

- ・実際に試食させていただいたのでイメージがつかえました。
- ・離乳食のレシピや調理のポイント、(食材ごとの)食べる時期が分かって良かったです。
- ・つぶし粥を(作る行程を)実際に体験出来て良かったです。
- ・水分補給やコップへの導入方法が分かって良かったです。
- ・離乳食の食べさせ方が参考になりました。
- ・具体的に調理について教えていただけ良かったです。
- ・電子レンジでの調理法が知れて良かったです。

中後期教室

- ・食べ物大きさや硬さが参考になりました。
- ・ひき肉の調理法に悩んでいたのが学べて良かったです。
- ・中期・後期・完了期の目安が分かりました。
- ・本の内容を鵜呑みにしていたので、離乳食の基礎が知れて良かったです。
- ・手づかみ食べの進め方が分かりました。
- ・まだ食べれないと思っていたものが、意外と食べれることが分かりました。
- ・離乳食の作り方が分からなかったのが、いちから教えてもらって参考になりました。
- ・あげていた離乳食が少なかったことに気づきました。量が参考になりました。

