



食事の相談いつでもどうぞ

～離乳食・幼児食の進め方や悩みを一緒に話しましょう～

府中市子育て支援センターには、食育担当の職員が居ますので、いつでも離乳食や幼児食などの食事相談ができます。また、毎月第1水曜日に離乳食を中心に、旬の野菜を使って実際に料理をしたり、と試食会を行っていますのでお気軽にお越しください。

離乳食はいつから始めればいいのか？

離乳食を始めたけど、どれくらい量を増やしていけばいいの？



ほうれん草のすりつぶし方を教えて。

2歳の子どもが嘔吐
まずに飲み込んでしまう。

問い合わせ先
府中市子育て支援センター (☎47-1188)

～メディア漬けからぬけだして～



今月のあそび

～広谷保育所からの紹介～

ゆさぶりあそび

平衡感覚を育み、しっかりとした体を作ります。またリズムカルに揺れることで心地良さを感じることができます。

■6か月ごろ

背中がしっかりしたら、横抱きにして、歌いながら左右に揺らします。



■7か月ごろ

ひざの上に向き合わせ抱っこし、歌いながら上下に軽く揺らします。



■10か月ごろ

座位が安定してきたころから、タオルケットなどを使った揺らし遊びも楽しいです。



子どもの様子を見ながら、優しく揺らしてみましよう。

ちょっとの間テレビを消して、スマホを置いて、親子のふれあいを楽しみませんか？