

**Q** 離乳食を進める上での栄養のポイントを教えてください。

**A** 離乳食は赤ちゃんの「食べる意欲」から「心」を育てる大切な食事です。食べる楽しさを体験しながら、噛む力や消化能力など一人ひとりの発達に合わせ、少しずつ進めていきましょう。

離乳食づくりで大切なのは栄養バランスをとることです。エネルギー源(穀類・芋類など)、ビタミンミネラル源(野菜・海藻・きのこ・果物など)、タンパク質源(肉・魚・卵・大豆製品)のグループから食材を組み合わせて、2〜3日単位でそろそろように献立を考えると良いでしょう。食べる量は赤ちゃんの食欲に合わせるのが基本です。ただし、タンパク質源は目安量を超えないように注意しましょう。赤ちゃんの動きが活発になる後期頃からは鉄分やカルシウムが多く含まれている食材を選ぶと良いですね。三つ子の魂百まで。食事のリズムを整えて正しい食習慣の基礎をつくりましょう。赤ちゃんが元気に大きく成長することを願って、離乳食づくりを楽しんでください。

管理栄養士  
野路 直美さん

福井市にある浅田クッキングスクールで25年間料理講師を務めた後、「のじファーム」を立ち上げて環境や体にやさしい農業を実践している。米や野菜の生産・農業体験・料理教室や講演など食育活動を行う。

みんなを笑顔に

今回のテーマ

離乳食の進め方

管理栄養士の野路直美さんに教えていただきました。

日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからのご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

★すくすく子育てQ&A

離乳食講座

初期～後期まで量や固さなどの違いを試食しながらポイントが聞けます。食の相談もできますよ。

8/7(火) ハーツきつず羽水……初期・中期(8ヶ月まで)

講 野路 直美氏 受 7/31(火)～

申 ハーツきつず羽水 ☎0120-82-3415

8/22(水) ハーツきつずたけふ…後期(9ヶ月から)

講 増永 瞳氏 受 受付中

申 ハーツきつずたけふ ☎0120-54-3415

いずれも10:30～12:00 定 15組



2019年度 コリすーむ(2歳児プレ保育) 募集

コリすーむは、「いろいろな経験をさせてあげたい」「同年齢のお友だちと遊ばせたい」「ほんの少し自分の時間が欲しい」というお母さんのニーズにお応えした2歳児対象のプレ保育です。週2回同じお友だちと一緒に過ごすなかで、ご家庭ではできないさまざまな経験を通して自立心の芽生えなどの成長に寄り添い、保育園・幼稚園入園へとつなげていきます。

対象 2016年4月2日～2017年4月1日生まれのお子さん

保育期間 2019年5月7日～2020年3月17日(84回開催予定)  
火・金曜日 9:00～12:00

定員 ハーツきつず学園・たけふ 各施設12人  
(定員になり次第締め切ります)

利用料金 保育料 14,800円/1ヶ月(一時預かり登録料1,000円が必要です)  
※保育日・保育時間外の預かりもご利用ください

1年間を通して  
ご利用いただける方  
をお願いします

説明会

時 9月8日(土) ハーツきつず学園  
9月10日(月) ハーツきつずたけふ  
いずれも10:30～12:00(各施設にて開催)  
受 8月1日(水)～

申 ハーツきつず学園 ☎0120-17-3415  
ハーツきつずたけふ ☎0120-54-3415



施設一覧・お問い合わせ先はこちら

●ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
〈受付時間〉月～金・9:00～17:00 土・10:00～15:00(祝日は除く)

●児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
〈受付時間〉平日・14:00～18:30

【お盆休み】ハーツきつず・児童クラブ全施設:8/11(土・祝)～8/15(水)



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。



ハーツきつず 検索