



# センターだより



第117号 令和6年5月1日発行

さわやかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

5月はゴールデンウィークもあります。大型連休中は生活リズムが崩れますので、体調に気をつけられて過ごされて下さい。また、暑かったり、日によっては寒いと感じる日もあるため体温調節しやすい服や汗をかいた時の着替えを準備されると良いかもです。

みなさんのご来館お待ちしております(\*^O^\*)/

## お散歩に行こう♪

今年度最初の講座は、『横町子ども公園』で遊びました！当日はお天気もよく、子ども達は楽しんでいました♪



## はじめての離乳食、教えて！

離乳食はいつから始めればいいのか？

月齢だけで離乳食を始めるのではなく、子どもさんが出す成長のサインで離乳食を始めればいいのかではないでしょうか！

例えば・・・

- ・生後5か月を過ぎた
- ・首がしっかり座っている
- ・よだれがよく出るようになった
- ・食べ物や、周りの人が食べている様子に興味を示している
- ・口にスプーンを押し出さない
- ・授乳のリズムが安定してきた
- ・現在、体調や機嫌が良い



## 離乳食の進め方

	1~2 日目	3~4 日目	5~6 日目	7~10 日目	11~15 日目	16~25 日目	26~30 日目
10倍がゆ	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ	およそ30g
野菜ペースト				1さじ	2さじ	3さじ	およそ15g
白身魚 豆腐 卵黄					1さじ	2さじ	およそ5~10g

離乳食の準備をしたり、食べさせたりするのは少々大変なこともありますが、家族で離乳食の時期を楽しんでみて下さい♪

