

# うるま市の離乳食教室について

赤ちゃんが産まれて、いつから離乳食を始めたらいいいのか、どうやって進めていけばいいのかなど、いろいろ悩んでいませんか？

うるま市では、離乳食教室を開催し、離乳食の開始時期や月齢にあった食材や食形態、調理方法、ベビーフードの活用方法、食物アレルギーに関すること、貧血予防などの情報をお伝えしています。また、噛まない、食べてくれないなど、お子さんの食事についての悩みに対して管理栄養士や言語聴覚士がアドバイスしています。

お子さんと一緒に  
受講できます♪



※託児サービスはありません。

内容	①管理栄養士と言語聴覚士からのお話し
	②調理の実演と試食
	③個別相談
クラス	①スタート教室
	<b>対象</b> 生後3～6カ月までの乳児の保護者
	②ステップアップ教室
	<b>対象</b> 生後7カ月から1歳未満の乳児の保護者

## ～実演内容の一例～



だしの取り方から！



お粥の作り方！



基本の調理法！



取り分け食まで！

ここが  
ポイント

## 令和4年度から言語聴覚士が加わりました！

### ～担当の言語聴覚士からのメッセージ～

言語聴覚士は、わかりやすく言うと、「話す」「聴く」「食べる」の専門家です。

うるま市の乳幼児健診や個別の相談で多くみられるのが、こどもの発音が気になるといった言葉の相談です。相談にのるうえで、お子さんのお口を見ていると、離乳食の時期からお口をしっかり使えるようになるための、姿勢、食べさせ方、遊ばせ方、スプーンや育児グッズの使い方などの正しい情報を言語聴覚士の視点から伝えることで、幼児の発音や口腔機能、コミュニケーションの問題が減るのではないかと考えています。そして何より、保護者の悩みや困り事を解決し、子育てを楽しんで欲しいとの思いを込めて教室を担当しています。ぜひ、本教室をご利用ください。

### 1月以降の教室日程

完全予約制！定員8名！

スタート教室 ▶ 1月17日(水) 2月22日(木) 3月8日(金)

ステップアップ教室 ▶ 1月19日(金) 2月29日(木) 3月5日(火)

〈問合せ〉子育て世代包括支援センター TEL 989-0220

