



①



③



②

①：試食タイムの様子。栄養士が参加者の相談に乗る。②③：月齢に応じ、柔らかさの違うおかゆやおかずを試食した。

## 赤ちゃん「食育」

乳幼児期は「食育」の大切なプロセスだ。市では月に1回、離乳食教室を開催し、赤ちゃんの月齢に応じた離乳食の進め方を伝えている。



月に1回、市ではおおむね1歳までの子を持つ親を対象に、離乳食教室を開催している。子どもの月齢に合わせて前半と後半に分かれており、離乳食の進み具合に応じ、離乳食の疑問や不安なことについて市の栄養士が相談に乗っている。

離乳食教室では、講話の後、試食タイムがある。つぶし加減の違うおかゆや、ダシで煮たおかずを実際に食べる様子を見て、食べさせ方や進め方について、栄養士がアドバイスする。

中山逸美さんは離乳食を始めて1カ月になる娘の詩季ちゃん（6カ月）を連れて参加。「もう少しと食べてくれると思った」と苦笑しながら「量や味を工夫しながら頑張ってみたいです」と前を向く。

上田彩花さんは、息子の湊大くん（10カ月）と参加。1日3回の離乳食はおかずのバリエーションが悩ましいが、素材や味を変えてみたり、大人の食事を味付けする前に取り分けるなどの工夫をしていると話す。よく食べるといふ湊大くん。食べ過ぎが少し心配で、と話しながらも「作りがいはありますね」と笑顔を見せてくれた。

### VOICE - 声 -

生井あゆみさん・冨和くん（6カ月）

意外と食べてくれたので安心しました。今まで食材を頑張ってつぶしていましたが、今回の試食でもそんなにつぶさなくても食べてくれたので、もうちょっと進めてみようかなと思いました。



市の管理栄養士、水野美知子さんは「離乳食の進み具合は子どもによってまちまち。あせらずに子どもの成長のペースに合わせて」とアドバイスする。

生きている限り、人は食べ続ける。それは、呼吸をすることと同じくらい無意識なことなのかも知れない。「食」についても便利さや効率性が優先される現代社会。しかしながら「食べることは本来、心とカラダのバランスを保つための最も大切にされるべき営みなのだ。」

「食育」に遅い早いはない。何歳からでも、今日からでも始められる。一食一食を大切に。人は生涯「食育」と向き合っていく。