おじいさま、おばあさまになった皆様へ

お孫さんのお誕生おめでとうございます！

＊最近の離乳食・育児についてご存知ですか？＊

離乳食や育児の最近の情報について、リーフレットにまとめました。
大切なお孫さんの健やかな成長に、ぜひご活用ください。

甲府市　母子保健課

「〇か月になったら、白湯や果汁で離乳食の準備を…」の考え方は変わりました。
ご存知でしたか？

最近の情報をクイズで確認！（中面）

１歳未満の乳児に、この食品はあげないで！

【はちみつ】 １歳未満の乳児がはちみつを食べると、乳児ボツリヌス症を引き起こすことがあります。通常の加熱では防げないため、はちみつや、はちみつを含む食品は与えないでください。

【牛乳】（飲物として） 乳児の消化・代謝能力を超える栄養を含んでおり、身体に負担をかけてしまいます。アレルギーが無ければ少量を離乳食に使用することは可能ですが、飲用は１歳を過ぎてからになります。

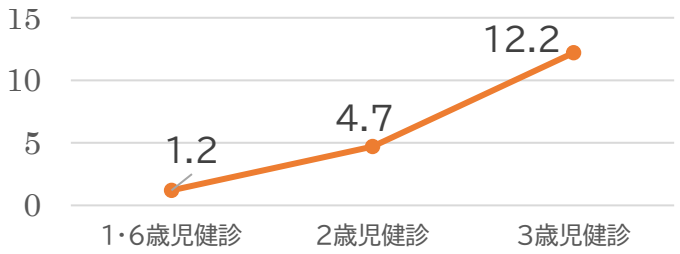
お孫さんの大切な歯を　むし歯から守るために

生まれたての赤ちゃんは、むし歯菌をもっていません。大人の唾液を介して感染します。

- 大人が使った「はし」や「スプーン」で食べ物を与えたり
- 大人とペットボトル、ストローを共用したり
- 大人が噛み砕いた食べ物を与えることで、**むし歯菌に感染**します！

離乳食の味や温度を確認する時も、**スプーンを共有しない**ように注意しましょう。

甲府市の幼児健診におけるむし歯の保有率



（令和４年度健診結果より）

１歳から３歳までに**むし歯の保有率は大きく増加します。**
幼児からは歯のケアと同時に**おやつ・飲み物への注意**が必要です。

＊ 裏面をご覧ください ➡

おやつはいつからあげたらいい？

多くの赤ちゃんは生後５か月くらいから離乳食をはじめ、「飲む」食事から「食べる」食事へと時間をかけてすすめていきます。**おやつが栄養面で役割を果たすようになるのは１歳過ぎ**（完了期）。大人のように１回にたくさんの量を食べられないので、１日５食になっているうちの１食になります。３食では足りないエネルギーや栄養素を補う役割があると考えてください。

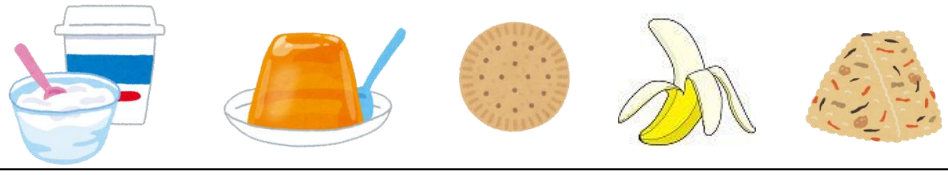
おやつ≠お菓子
おやつ＝食事の補足、成長に役立つもの

●上手なおやつのあげ方は・・

食事の食欲に影響が出ない程度の量を、食事の間の決まった時間に食べさせます。

だらだらあげたり、欲しがる時になんとなくあげてしまうと、生活リズムや空腹感をつかむことが難しくなってしまいます。

少量のご飯やパン、茶碗蒸しやミックスベジタブルソテー、焼き芋や果物などがおすすめです。市販の菓子類をとり入れる時は、赤ちゃん用ビスケットなど、甘すぎないものを。



飲み物にもご注意ください

飲み物は、意外にお砂糖を含んでいるものが多くあります。
お砂糖を含むものは、**むし歯**の原因となるだけではありません。
満腹感につながり、**食事への意欲を減らしてしまう**可能性があります。
普段は水や麦茶などを用意するようにしましょう。

☎　困った時のお問合せ　☎

◇食事・育児について

甲府市　食育・栄養　検索
甲府市　育児相談　検索

こども家庭センター（**平日**：8時30分～17時15分）

管理栄養士、マイ保健師などの専門職が、育児や食事に関する不安や悩みをサポートします。

◆食事について　**055-242-8301**　◆育児について　**055-237-8950**

◇病気、事故等の救急処置について

「子どもの救急」HP

山梨県小児救急電話相談窓口（**平日**：19時～翌朝7時　**土曜日**：15時～翌朝7時　**休日**：9時～翌朝7時）

子どもの病気、事故への救急処置方法等に関し、助言を行います。（医療行為につながる相談（病気の診断等）は行いません。）電話の際は、事故が起きた時の状況、様子をどんなことでも良いので話しましょう。

◆携帯電話・一般ダイヤル電話から「＃8000」　◆それ以外の電話から　**055-226-3369**

※明らかに救急を要する急病の場合は医療機関または１１９番へご連絡ください。