

離乳食を始めよう！

新しい家族を迎え、赤ちゃんも、みなさんも、1つ1つ成長してこられたからこそ、新しいステージ“**離乳食**”のスタートです✨

母乳やミルク以外の「食べ物」と初めて出会い、口に入れて、噛んで、飲み込んで、と食べることの基礎を体験する大切な時期です。

進めていく中で、

- ・ご飯をはじめ色々な食材から、エネルギーや栄養素を補う
- ・自分で食べるために手づかみやスプーンを使って食べる
- ・食事を通して生活リズム、体の動かし方、考え・感じる力といった生きるための基礎を身につける

など、たくさんのことを学んでいきます。

離乳食で1番大切なことは食事を楽しむこと 

小さな成長を喜び、一緒に食卓を囲んで「おいしいね」と笑い合い、家族にとって毎日の楽しみになります。

赤ちゃんと、家族とふれあい、みんなの成長を共有できる、ドキドキ 
ワクワク  離乳食。

焦らず、ゆっくり、楽しい気持ちで、赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう！