



「ほっと。Café」では年9回の食講座を開催しています。

5月21日のテーマは「離乳食と赤ちゃんの発達」。町の管理栄養士から、赤ちゃんの視界や口の動きなどを学びました。

参加者が互いに離乳食を食べさせ合う体験では「しっかり食べてほしくて、口に深くスプーンを入れていたけど、逆に食べづらい」「金属のスプーンの舌触りが苦手。子どももそうかも」と、日頃の食事を振り返っていました。

「離乳食を食べてくれず、困ることもある。こういう機会に他のお母さんにコツを聞いたり、栄養士さんにアドバイスをもらったりしています」という参加者の声も聞かれました。

母親の8割が悩む「離乳食」

開催案内

子育て支援センター「ほっと。Café」

子育て中の保護者や妊娠中の方の交流の場。保育士や看護師がおり、子育ての相談もできます。お弁当の日や、季節ごとのイベントも計画。ほっと一息つける時間を一緒に過ごしませんか。

- 開催日 毎週火、水、金曜日（祝日を除く）
- 時間 10時～16時
- 会場 来島保健センター（飯南町野萱1826番地2）
- 対象 ・0歳から小学校就学前の児童とその家族
・妊娠中の方

問合せ・申込先 飯南町子育て支援センター ほっと。Café ☎090-7168-8228



詳しくは
ホームページへ

子育て世代食講座

離乳食の進め方や調理方法を確認したり、子どもの食について相談する場として開催。大人の食生活改善の機会にもなっています。

- 会場 来島保健センター
- 開催時間 10時～11時30分



開催日	テーマ	形式	内 容
7月30日(水)	食べづらい食品の工夫	調理実習	離乳食が進みにくいのは食べづらさが原因かも。子どもの口の発達と食品の特性に応じた工夫について、調理しながら学びます。
8月27日(水)	おやつづくり	調理実習	お手軽！栄養満点！子どものおやつを一緒に作ります。
10月1日(水)	だしの飲み比べ、塩分	体験・講義	離乳食の味付けの基本は“だし”。だしの取り方や、食材による味の違いを体験します。
11月19日(水)	食材コンプリート	調理実習	離乳食で多いのが「この食材どう調理したらいい？」「ほかの食材とどう合わせたらいい？」という悩み。皆さんの疑問に合わせて、一緒に調理しながら学びます。

※12月以降のテーマや内容は、お問合せください。 問合せ・申込先 保健福祉課 ☎72-1770

※開催日の1週間前までに申込みください。



参加申込
フォーム

02 | 子育て支援センター「ほっと。Café」



子どもたちの元気な声が聞こえてきます



夢中で遊ぶ子どもたち



お友達と一緒におもちゃで遊びます



子育てについての情報交換の場にもなっています

誰かと話せる安心感

出産後は外出の機会が減り、自宅に閉じこもりがちになることも。子育て支援センター「ほっと。Café」は、保護者が子育ての喜びや悩みを共有できる場です。

「病院はどこに行く？」「離乳食の食材はどこで買う？」と話題は子育ての情報交換に。悩みを話すところ「うちもそうだよ」と共感し合えることも、保護者にとっては心強いのではないのでしょうか。

「ほっと。Café」では保育士や看護師

身近な遊び場

子どもを遊ばせるため、町外のショッピングモールや児童館を利用するという保護者も。こうした声を受け、週1回開催の「ほっと。Café」を、6月から週3回開催し、開館時間も大幅に拡充。遠方に出かけなくても、安心して遊べる環境が整いつつあります。

が子どもたちを見守ります。気になったことをすぐに相談できる場所となっています。