

# 離乳食はなぜ必要？



## 栄養補給のため

赤ちゃんは成長につれ、母乳やミルクだけでは栄養が不足してしまいます。必要な栄養を食べ物からとれるように少しずつ慣らしていくための食事が離乳食です。



## かんで飲み込むことを覚えるため

舌の動きが発達してもかむ動作が自然にできるわけではなく、舌やあごの動きの発達にあった形状の離乳食を食べることでかむ練習をしていきます。

## 消化機能の発達のため

食べることで唾液や消化液が増えて、いろいろな食べ物を消化できるようになります。

## 心の発達のため

椅子に座って食事をする、かんで飲み込むことはよい刺激になります。また、離乳食を味わい、においを感じ、見て楽しむことも心の発達には良いことです。

## 良い食習慣を身につける

時間や回数を決めて、一定の場所で食べさせることが食事習慣の始まりとなります。食べさせてもらうことから、手づかみ食べが始まり、スプーンを持って自分で食べられるように練習していきます。



「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

**[問合せ・相談先]富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)**