

◆魚に豊富な栄養◆

DHA・EPA 脳神経の発達に必要です(青背魚に豊富)

鉄分 血液に酸素を運び 貧血を予防します(赤身魚に豊富)

ビタミンD カルシウムの吸収を助け 丈夫な骨を作ります

◆離乳食期に食べられる魚の例◆

	初期 (生後5～6カ月)	中期 (生後7～8カ月)	後期 (生後9～11カ月)	完了期 (生後12～18カ月)
白身魚	タイ、カレイ、 タラ、ヒラメ	サケ		
赤身魚		マグロ、カツオ		
青背魚			アジ、イワシ、サバ、 ブリ、サンマ	



大人が食べてもおいしい♪

離乳食×魚 さば缶のトマト煮 生後9か月から

離乳食 約2食分

- ① さば水煮缶の具30g(1/5缶)
…骨と皮を除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ② ミニトマト30g(3粒) …皮を除き、刻む。
- ③ にんじん30g
…軟らかく煮て、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に①～③、さば缶煮汁・水適量を入れて
加熱し、ケチャップ小さじ1/2で味をつける。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、混ぜながら加熱し、
とろみがついたら出来上がり。

ミニトマトは
凍らせた後、
水にさらすと
皮が簡単に
むけます♪



毎月第3木曜日の育児相談(保健センター)で
離乳食などのミニ試食会を開催しています。

こども家庭センター母子保健・相談係 管理栄養士 釘本恭世



あのね・・・

☆今月のコラム☆

栄養士コラム:離乳食で魚を食べよう

子育て応援コラム:発達に関して指摘を受けたら・・・

11月は児童虐待防止推進月間です

——羽村市×杏林大学公開講演会のご案内——

こども家庭センターでは毎年、子供の虐待防止講演会として、育児中の保護者や子供と関わる仕事をしている方などに向けた講演会を実施しています。

今年度は、「安全で温かい子供との関係づくり」というテーマで、ペアレンティングプログラム“CARE”を紹介します。

CARE(Child-Adult Relationship Enhancement)は、子供の主体性を育み、大人と子供のよりよい関係作りを目指す、米国で生まれた子育てプログラムです。CAREスキルの基本を学び、安全で温かい子供との関係作りに活かしてみませんか？

- ❖ 日時 11月10日(月)
午後2時～4時
- ❖ 場所 羽村市福祉センター
1階大会議室(栄町2-18-1)
- ❖ 定員70名(申込順)

申込み方法など詳細は、
こども家庭支援係に問い合わせいただくか、
二次元コードからご覧ください。



<こども家庭センター>

羽村市緑ヶ丘5-5-2(保健センター内)

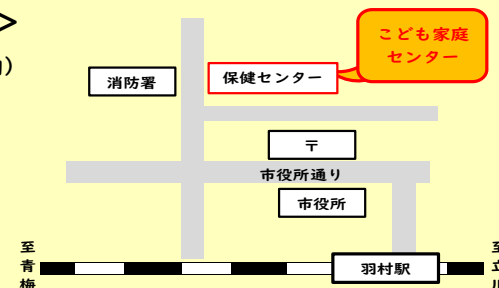
---母子保健・相談係---

042-555-1111

(内線692～694)

---こども家庭支援係---

042-578-2882(直通)





子育て応援コラム



発達に関して指摘を受けたら…

お子さんの成長は喜ばしいことである反面、周囲の子と比べて「発達がゆっくりなのでは?」「落ち着きがないのでは?」など、心配を感じることがあるかもしれません。また園や健診で指摘を受けて不安になることもあるかもしれません。

もし発達について気になる点があると感じる、もしくは周囲からそのような指摘を受けたら、どうしたらいいのでしょうか。

乳幼児期の発達、特に言語やコミュニケーション面の発達は個人差が大きく、一般的に『～ができる』とされる月齢はあくまで目安です。発達に関して指摘を受けたとしても、それは必ずしも『=発達障害やその他の障害がある』ということではありません。



園や健診で発達について気になる点をお伝えするのは、早い時期に発達の課題に気づいて、その子に合った関わりをしていけるようにするためです。

お子さんに合った関わりをすることで、お子さんが安心して過ごせるようになる・もともと持っている力を発揮しやすくなる・発達が促されるなど様々なメリットがあります。

またお子さんへの対応に困っている場合、関わりを工夫することで親子ともに生活しやすくなることが多いです。

発達についての心配ごとがあれば、ぜひ園や健診、専門機関などで相談しながら、その子に合った関わりを探っていきましょう。

こども家庭センターでもお子さんの発達に関する相談を受け付けていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

そして、もし発達について気になる点を指摘されても、どうぞマイナスには捉えないでください。すぐには難しいかもしれませんが、「早い時期にこの子に合った関わり方を学ぶ機会になってよかった」と捉えていただけたらと、そんなふうに思います。

こども家庭センター 母子保健・相談係 飯塚絵美（臨床心理士）

♪ 羽村市の子供の発達に関する相談窓口 ♪

対象:市内在住の0歳～18歳未満のお子さんとその保護者
場所:羽村市保健センター



■臨床心理士との相談(発達全般)

相談日:平日 9:30～17:00

※お子さんが通っている幼稚園・保育園等に心理士が伺い、お子さんの様子を見てから相談することもできます。

■言語聴覚士との相談(ことばの相談)

相談日:令和7年度

10月 1日(水)、17日(金)
11月 5日(水)、21日(金)
12月 3日(水)、26日(金)
1月 7日(水)、23日(金)
2月13日(金)、20日(金)
3月 4日(水)、13日(金)

各日4枠までの予約制

① 9:30～
②10:45～
③13:15～
④14:30～

■問合せ:こども家庭センター 母子保健・相談係 042-555-1111(内線694)