



令和8年度

離乳食教室 スタート編

〈令和8年度の日程〉

実施日	予約 開始日	実施日	予約 開始日
令和8年 4/24(金)	4/1(水)	10/23(金)	10/1(木)
5/29(金)	5/1(金)	11/27(金)	11/2(月)
6/26(金)	6/1(月)	12/11(金)	12/1(火)
7/24(金)	7/1(水)	令和9年 1/29(金)	1/4(月)
8/21(金)	8/3(月)	2/26(金)	2/1(月)
9/25(金)	9/1(火)	3/12(金)	3/1(月)

- 時間:午前10時～11時半
- 対象:4～6か月児の保護者(西区民優先)
先着15組(要予約)
- 内容:お話、調理実演(試食なし)
- 会場:西区地域福祉センター 2階 栄養相談室
(西区福島町二丁目24番1号)

- 〈参加者の声〉
- ・実演が見られて良かった。
 - ・説明が分かりやすかった。
 - ・離乳食が楽しみになった。

離乳食はいつから始める？

- ・首の座りがしっかりしている
- ・5秒くらい座れる
- ・大人の食べているものに興味を示す
- ・スプーンなどを口に入れても
舌で押し出すことが少なくなる



スプーンでの食べさせ方

- ①
スプーンを下唇の上に
ちよこんと置き、
口が開いて
取り処を待つ。



- ②
上くちびるで挟んで
取り処を待ってから、
スプーンをゆっくり
水平に引く。



- ③
ゴックンを待ってから
次のひとさじ。
こぼしたら
優しくスプーンで
すくってあげる。



これはNG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

出典：令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
「『授乳・離乳の支援ガイド』の普及啓発に関する調査研究」

問い合わせ 広島市西保健センター
(西区地域支えあい課)

担当：管理栄養士
TEL：(082) 294-6235
FAX：(082) 294-6113

予約方法

- ・電話 (294-6235)
または
- ・子育て応援アプリ
「母子モ」

