



R7年度

離乳食 教室

～スタート編～

<参加者の声>

- ・勉強になったし、離乳食を始めるのが楽しみのになった！
- ・実演が見られて良かった。

（R6年度 参加者アンケートより）

R7年度 スケジュール

実施日	予約開始日	実施日	予約開始日
R7年 4/25(金)	4/1(火)	10/24(金)	10/1(水)
5/16(金)	5/1(木)	11/21(金)	11/4(火)
6/20(金)	6/2(月)	12/12(金)	12/1(月)
7/25(金)	7/1(火)	R8年 1/16(金)	1/5(月)
8/22(金)	8/1(金)	2/13(金)	2/2(月)
9/26(金)	9/1(月)	3/13(金)	3/2(月)

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



5つのテクニック



① つぶす(すりつぶす)

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



③ のばす(薄める)

ゆでた食材を水分を加えてのべします。湯や出汁、溶いた育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす

肉や白身魚を食べやすくする時に、フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのがおすすめです。



⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくなります。

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」

- 【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）

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」

