



R7年度

# 離乳食教室

## お誕生日頃編

### 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	5/9(金)	4/1(火)	11/14(金)	10/1(水)
	7/4(金)	6/2(月)	R8年 1/23(金)	12/1(月)
	9/5(金)	8/1(金)	3/6(金)	2/2(月)

### 予約方法

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



### 家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

### 3つのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 大人の味付けをする前
- ③ 油っぽい食材を使う前

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

### 手づかみ食べは大切

#### ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は菌茎で噛める柔らかさのもの、徐々におにぎりなどでもいいでしょう。



#### ポイント2

汚れてもよいエプロンを



#### ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽

