



令和8年度

離乳食教室

お誕生日頃編

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 5/22(金)	4/1(水)	11/13(金)	10/1(木)
7/3(金)	6/1(月)	令和9年 1/15(金)	12/1(火)
9/11(金)	8/3(月)	3/5(金)	2/1(月)

予約方法

- 電話
294-6235
または
- 子育て応援アプリ
「母子モ」



- 時間：午前10時～11時半
- 対象：9～12か月児の保護者（西区民優先）
先着20組（要予約）
- 内容：お話（9か月以降の離乳食の進め方）
- 会場：西区地域福祉センター 3階 大会議室
（西区福島町二丁目24番1号）

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

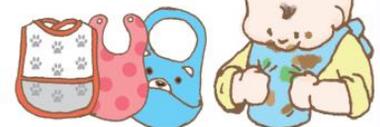
初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。
最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、
徐々ににおにぎりなどおいでしよう。



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

