



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」



【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】 9か月以降の離乳食進め方のお話、参加者同士の情報交換会

【会場】 西区地域福祉センター（西区福島町二丁目24番1号）3階大会議室

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でもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもいいエプロンを



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

