

はじめてでも安心★保健センター管理栄養士による

令和7年度 離乳食教室

前期

4～7か月児の保護者向け
初期・中期の進め方と調理実演

2025.4.15[火], 5.20[火], 6.17[火],
7.11[金], 8.21[木], 9.12[金],
10.21[火], 11.18[火], 12.16[火],
2026.1.20[火], 2.17[火], 3.18[水]

後期

8～12か月児の保護者向け
後期・完了期の進め方と調理実演

2025.5.30[金], 7.29[火], 9.30[火],
12.5[金], 2026.2.6[金]



時間

10:00～11:30

会場

佐伯区役所別館 4階 栄養相談室 (佐伯区海老園一丁目4番5号)

予約

ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」



開催前月の1日から 先着20名

※難しい場合は、お電話で（1日が休日の場合は、次の平日から）

お願い

- ・お子様連れで来ていただけますが、託児はしておりません。
- ・必要な方は、ベビーカーや抱っこひもをご持参ください。
(ベビーカーのままお部屋に入っていただけます。)
- ・発熱等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。

食育講座

0歳児頃の保護者向け
大人の食事（元気じゃけん定食※）の
調理実演・試食と取り分け離乳食の紹介

2025. 6.13[金], 10.10[金], 2026. 2.26[木]

時間 10:00～11:30

場所 佐伯区役所別館 4階 栄養相談室

予約 ひろしま子育て応援アプリ「母子モ」で開催前月1日から 先着15名

- ・試食は大人のみです。
- ・食材料費300円程度ご負担いただきます。

※「元気じゃけん定食」とは
主食・主菜・副菜の揃った
健康に配慮した栄養バランス
の良い定食です。

広島市ホームページ



公式YouTube



元気じゃけん定食 レシピ



こちらもおすすめ、
大人の食事も考えてみましょう



【お問い合わせ・離乳食の相談】
佐伯保健センター（地域支えあい課）

TEL:(082)943-9731 FAX:(082)923-1611