

はじめてでも安心★保健センター管理栄養士による

離乳食教室

令和8年度



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

2026.4.21[火], 5.21[木], 6.16[火],
7.10[金], 8.20[木], 9.17[木],
10.20[火], 11.17[火], 12.15[火],
2027.1.8[金], 2.15[月], 3.16[火]

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

2026.5.15[金], 7.30[木], 9.29[火],
12.4[金], 2027.2.5[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、託児はしていません。
 - ・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

2026. 6.19[金], 10.9[金]

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。

こちらもおすすめ、
大人の食事も考えてみましょう



※「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

【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