

令和6年度 離乳食教室のお知らせ

～今から離乳食を始めるみなさまへ～

託児は
ありませんが
お子様連れて
参加できます

スタート編

実施日	予約開始日	実施日	予約開始日	実施日	予約開始日
R6年 4/26(金)	4/1(月)	8/30(金)	8/1(木)	12/20(金)	12/2(月)
5/24(金)	5/1(水)	9/20(金)	9/2(月)	R7年 1/24(金)	1/6(月)
6/21(金)	6/3(月)	10/25(金)	10/1(火)	2/28(金)	2/3(月)
7/18(木)	7/1(月)	11/22(金)	11/1(金)	3/14(金)	3/3(月)

【時間】 午前 10 時～11 時半

【対象】 4～6 か月児の保護者（西区の方優先） 先着 15 組（要予約）

【内容】 お話、調理実演（試食なし）、参加者同士の情報交換会

【会場】 西区地域福祉センター 2 階栄養相談室（西区福島町二丁目 24 番 1 号）



【予約方法】 電話（294-6235）もしくは子育て応援アプリ「母子モ」からご予約ください。

離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5～6 か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5 秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



5つのテクニック



① つぶす（すりつぶす）

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



③ のばす（薄める）

ゆでた食材を水分を加えてのばします。湯や出汁、安い育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす

肉や白身魚を食べやすくする時に、フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのがおすすめです。



⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくなります。

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」

「予約先・相談先」 広島市西保健センター（地域支えあい課） 担当 管理栄養士

TEL：（082）294-6235 FAX：（082）294-6113