

# 令和6年度 離乳食教室 (STEP1) のご案内

お子さんが5～6か月頃になったら、離乳食を始めましょう。  
麻生区役所で離乳食教室を行います。お話、個別相談、  
離乳食の実物の展示等があります。ぜひご参加下さい。



**日程** 毎月第2・4金曜日 ※は変則日

月	4	5	6	7	8	9
実施日	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27
予約日	3/15～	4/15～	5/15～	6/15～	7/15～	8/15～
月	10	11	12	1	2	3
実施日	11・25	8・22	13・20※	10・24	14・28	14・28
予約日	9/15～	10/15～	11/15～	12/15～	1/15～	2/15～

口で囲われている日(5月24日、8月23日、11月22日、2月28日)は、オンライン(Zoom)配信も併用して実施いたします。なお、オンラインでご参加の方には、個別相談のお時間は設けておりませんので、ご了承ください。

**時間** 午前9時45分～11時15分頃  
(受付は午前9時30分～9時45分)

**場所** 麻生区役所 1階 母子相談室(会場へ直接お越し下さい)

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

※マットの上に座ってお話を聞いていただけます。

お子さんと一緒でも、保護者の方のみでも参加可能です。

妊娠中の方の来所もある為、当面の間、保護者の方のマスク着用の御協力をお願い致します。

事前に体調確認をし、体調がすぐれない場合には、参加をお控えください。

有症状者には、参加をお断りすることがあります。

麻生区役所 HP↓

お子さんが、5～6か月になる頃が受講の目安です。



**予約方法**

申込フォームからご予約下さい。  
麻生区役所 HP「離乳食・幼児食教室のご案内」

\*必ずお申し込みください

**問合せ先**

麻生区役所地域みまもり支援センター 地域支援課  
電話番号 044-965-5160

# 離乳食のはじめかた



母乳やミルクを飲んでいる赤ちゃんが、家族と一緒に食卓を囲んで楽しい食事ができるようにしていくのが「離乳食」です。

## ◆ 離乳食をはじめるタイミング ◆

- ・生後5か月を過ぎている。
- ・家族の食事をじっと見て、よだれが出る。
- ・首がすわっている。
- ・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。



このような様子が見られたら、体調が良い日にスタートしましょう。  
もしもの場合の受診のため、なるべく午前中がおすすめです。

## ◆ はじめての離乳食、何をあげたらいいの? ◆

### STEP1 『10倍がゆを食べてみましょう』

1日目はなめらかにすりつぶした10倍がゆを離乳食用スプーン1さじから。2日目以降1さじずつ増やしていきましょう。



もしも赤ちゃんがむせたり、吐いたりしたら、無理に量を増やさずに、上手に飲みこめるようになるまで、練習しましょう。

### STEP2 『野菜のペーストにチャレンジしてみましょう』



10倍がゆの他に、野菜のペーストも食べさせてみます。  
野菜は、人参、ほうれん草、じゃが芋、キャベツなど、クセの少ないものを選んで。

### STEP3 『たんぱく源になる食材も試してみましょう』



白身魚・絹豆腐など、たんぱく質の食材を取り入れます。  
詳しくは離乳食教室でお話します!

乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳を過ぎるまでの間は与えないようにしましょう。



←離乳食に関する資料を公開中です。  
こちらもぜひご確認ください。

<http://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000111443.html>

