

生後4～6か月児の保護者向け

(令和6年3月発行)

令和6年度

# 離乳食スタート講座

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。  
この講座は「予約制」です。ぜひご参加ください。

## 内容

- ①離乳食を始める時期や進め方等の話
- ②個別相談（希望者のみ）

## 開催時間

午前10時～  
(受付時間：午前9時45分～10時)  
※講座は、個別相談まで含めて、1時間で終了する予定です。

## 会場

川崎区役所 5階  
※ベビーカーでお越しの方は、お子さんをベビーカーに乗せたままお話を聞いていただけます。

## 開催日

毎月第2・第3火曜日 ※は変則日

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
実施日	9・16	14・21	11・18	9・16	13・20	10・17
予約開始日	3/15～	4/15～	5/15～	6/15～	7/15～	8/15～
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日	8・15	12・19	10・17	14・21	4※・18	11・18
予約開始日	9/15～	10/15～	11/15～	12/15～	1/15～	2/15～

## 持ち物

母子健康手帳、筆記用具、  
バスタオル  
※バスタオルはおむつ交換時に必ず敷いていただきます。

## 予約方法

予約開始日の午前9時から、開催日の3開庁日前の正午までに予約フォームからお申込みください。

川崎区の離乳食講座の  
ご案内・ご予約はこちらから

川崎区 離乳食講座



「参加にあたってのお願い」をホームページに掲載しています。  
ご確認の上お申込みください。

生後7～10か月児の保護者向け

## 離乳食ステップアップ講座

も開催しています！

- 2回食・3回食への進め方等の話と個別相談の講座です。（予約制）
- 開催日時・予約開始日は、川崎市ホームページをご確認ください。

## お問合せ先

川崎区役所地域みまもり支援センター  
(福祉事務所・保健所支所)  
地域支援課  
電話044-201-3212

# 離乳食のはじめかた

母乳やミルクを飲んでいる子どもが、家族と一緒に食卓を囲んで食事ができるようにしていくことを「離乳」といい、その時に与える食事が「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
- ・ 首のすわりがしっかりしている
- ・ 5秒程度ひとり座りができる
- ・ スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ・ 食べ物に興味を示す



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。

## 進め方の目安

①



10倍がゆ

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日目以降は、様子を見ながら1さじずつ増やしていきましょう。

注意

もし、むせたり吐いたりしたら、無理に量を増やさずに、上手に飲み込めるようになるまで練習しましょう

1週間くらい経ったら

②



10倍がゆ



いも・野菜

おかゆに慣れてきたら、野菜のペーストも1さじから食べさせてみます。じゃがいも、かぼちゃ、人参、大根、ほうれん草の葉先、玉ねぎ、白菜などがおすすめです。

1週間くらい経ったら

③



10倍がゆ、いも・野菜 豆腐・白身魚



いも・野菜にも慣れてきたら、豆腐や白身魚などたんぱく質の食材を1さじから取り入れます。

乳児ボツリヌス症の予防のため、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。

川崎市 離乳食

