



令和7年度

離乳食スタート講座

生後4～6か月頃の保護者向け

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。

川崎区役所では、離乳食講座を開催しています。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～11 時頃
※午前 9 時 45 分から受付を開始します。

会場

川崎区役所5階講堂
※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参加いただけます。

日程 毎月第2火曜日

開催日	4/8	5/13	6/10	7/8
予約期間	3/1～4/3	4/1～5/8	5/1～6/5	6/1～7/3
開催日	8/12	9/9	10/14	11/11
予約期間	7/1～8/6	8/1～9/4	9/1～10/8	10/1～11/6
開催日	12/9	1/13	2/10	3/10
予約期間	11/1～12/4	12/1～1/7	1/1～2/5	2/1～3/5

持ち物

母子健康手帳、筆記用具、オムツ替え用バスタオル
※バスタオルは、お子さんと一緒に参加する場合のみ

予約方法

予約開始日の午前9時から締切日の正午までに川崎市ホームページの予約フォームからお申し込みください。
※ホームページの「参加にあたってのお願い」を確認の上、お申し込みください。



川崎区 離乳食講座

生後7～10か月頃の保護者向け

離乳食ステップアップ講座

も開催しています！

講座内容は、2回食・3回食への進め方の話などです。日程等は、ホームページをご確認ください。

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 ★ ★ ★ ★ ★

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い
- ・食べ物に興味を示す



このような様子が見られたら、体調の良い日にスタートしましょう。もしも場合の受診のため、なるべく午前中に始めるのがおすすめです。

進め方の目安

① 10倍がゆを食べてみよう



10倍がゆ

1週間くらい経ったら

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日以降、1さじずつ増やしていきましょう。もしもむせたり、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。

② 野菜を試してみよう



10倍がゆ



野菜

1週間くらい経ったら

10倍がゆに慣れたら、野菜のペーストも1さじから食べさせてみます。野菜は、人参、じゃが芋、かぼちゃ、ほうれん草の葉先、キャベツなどがおすすめです。

③ たんぱく質を含む食材を試してみよう



10倍がゆ



野菜



たんぱく質源

豆腐や白身魚など、たんぱく質を含む食材も1さじから食べさせてみます。

離乳食に関する資料を公開しています。ぜひご活用ください。



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



川崎市 離乳食