



令和8年度

生後4～6か月頃の保護者向け

離乳食教室ステップ1

※講座の名称が変わりました（旧：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。
川崎区役所では、離乳食教室を開催しています。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（変則日*）

| | | | | |
|------|-----------|----------|----------|-----------|
| 開催日 | 4/14 | 5/12 | 6/9 | 7/14 |
| 予約期間 | 3/1～4/9 | 4/1～5/7 | 5/1～6/4 | 6/1～7/9 |
| 開催日 | 8/18* | 9/8 | 10/13 | 11/10 |
| 予約期間 | 7/1～8/13 | 8/1～9/3 | 9/1～10/7 | 10/1～11/5 |
| 開催日 | 12/8 | 1/12 | 2/9 | 3/9 |
| 予約期間 | 11/1～12/3 | 12/1～1/6 | 1/1～2/4 | 2/1～3/4 |

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 離乳食教室

生後7～11か月頃の保護者向け

離乳食教室ステップ2

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（電話での相談も可能です）

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。
もしもの場合の受診のため、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

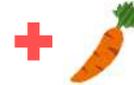
1週間くらい経ったら

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歳を過ぎるまでの間ははちみつは与えないようにしましょう。



川崎市 離乳食