

離乳食の進め方がよくわかる！

# 離乳食教室のご案内



## 献立（ ）内は使用食材

- ・おかゆ（米）
- ・魚のみぞれ蒸し（白身魚、大根、にんじん、片栗粉）
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ（かぼちゃ、ヨーグルト）
- ・豆腐とわかめのみそ汁（豆腐、ほうれん草、わかめ、みそ、昆布だし）

日時	
午後2時～3時（受付 1時45分～）	
令和3年	4月9日（金）
	5月14日（金）
	6月29日（火）
	7月30日（金）
	9月3日（金）
	10月1日（金）
	11月12日（金）
	12月3日（金）
令和4年	1月14日（金）
	3月4日（金）

食材の取り入れ方や、固さや大きさなど、離乳食の調理方法でお困りの方、お気軽にご参加ください。調理のデモンストレーションがあります。

- 場 所 津山すこやか・こどもセンター（1階 多目的スペース）
- 対 象 5～11か月頃の赤ちゃんの保護者（赤ちゃん連れでも大丈夫です）
- 参加費 無料
- 内 容 説明（ご希望の方は個別の相談があります）、試食はありません
- 持参物 筆記用具、親子（母子）健康手帳



予約が必要です

申込・問い合わせ先

津山市こども保健部健康増進課 TEL 32-2069



津山市食育推進  
キャラクター  
「しょくたん」

新型コロナウイルス感染症対策のために以下の場合には参加をお控えいただき、次回以降の参加をお願いします。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱がある場合

・新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した場合

・ご家族に感染疑いのある方がおられる場合

【参加される場合の注意点】

・参加前には、発熱や咳などの症状がないことを確認してください。

・可能な限りマスクの着用や手洗いなど感染症予防対策にご協力をお願いします。

・感染症対策のため、兄弟や祖父母などの同伴はできる限りご遠慮ください。

・会場の受付で体温測定をしますのでご協力をお願いします。

※感染症の拡大等により、教室の開催を中止する場合があります。

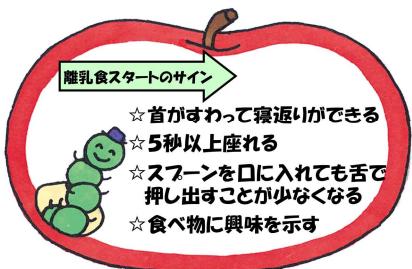
# 子どもの食事情報発信中！

離乳食のすすめ方、離乳食や幼児食のレシピを津山市ホームページで発信しています。  
ぜひご覧ください。



## 離乳食を始める方へおすすめ動画

離乳食開始の時期は5～6か月頃です



離乳食の進め方

- 新しい食品を始めるときは、  
**離乳食用スプーンで1さじずつ**
- 赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていく

離乳の開始

おかゆ



慣れてきたら

・じゃがいも  
・にんじん等の野菜

・果物

さらに慣れたら

・豆腐

・白身魚

・固ゆでした卵黄

☆種類を増やしていきましょう

津山市HPに、離乳食の目安量や食材の増やし方などをのせてています。

こちらからどうぞ！



## 生後7～8か月頃の離乳食づくり動画



魚のみぞれ蒸し



かぼちゃのヨーグルトサラダ



豆腐とわかめのみそ汁

離乳食や幼児食のレシピを  
クックパッドの津山市キッチンで探す



ルウを使わない  
鶏肉と野菜の簡単シチュー



キャベツの中華風サラダ

離乳食以外に、保育所や学校の人気レシピなどもあります。



津山市食育推進  
キャラクター  
「しょくたん」