

安心して  
はじめよう！すすめよう！！



津山市食育推進キャラクター  
「しよくたん」

# 離乳食教室のご案内



予約してね♪

- いつ始めたら良いの？
- どのくらい食べさせるの？
- 食材や形状、作り方は？

離乳食の始め方や進め方について、  
栄養士がデモンストレーションを交え  
て、疑問にお答えします。

個別相談もできますので、お気軽に  
ご参加ください。

- 場 所 津山すこやか・こどもセンター  
1階 多目的スペース (会場参加は先着8名)

**※オンライン受講もできます。**

- 対 象 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
- 持参品 筆記用具、親子 (母子) 健康手帳



## 【申し込み・問い合わせ】津山市こども保健部健康増進課

- 電話での申し込み 0868 - 32 - 2069

※電話での申し込みは会場参加のみとさせていただきます。

- ホームページからの申し込み

※会場参加、オンラインのどちらかを選択してください。  
申し込みは閉庁日を除く3日前までをお願いします。



**新型コロナウイルス感染予防対策のため、以下のことにご理解とご協力をお願いします。**

- マスクを着用し、会場での検温と手指消毒をお願いします。
- 参加される方及びご家族に37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は、参加をお控えいただき、次回以降の参加をお願いします。
- 混雑を避けるため、兄弟や祖父母などの同伴はできる限りご遠慮ください。
- 試食は実施していません。
- 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。

# 津山市のホームページでチェック！

初めての育児は毎日がドキドキ。離乳食デビューはどうしたら良いの？  
そんな不安が少しでも解消できるよう、ホームページでたくさんの情報を  
発信しています。ぜひご覧ください！

離乳食の始め方がよくわかる動画はこちら！



**離乳食について**

津山市乳児健診

離乳食開始の時期は5～6か月頃です

離乳食スタートのサイン

- ★首がすわって寝返りができる
- ★5秒以上座れる
- ★スプーン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

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

わかゆ → 慣れてきたら → さらに慣れてたら

・じゃがいも  
・にんじん等の野菜  
・果物

・豆腐  
・白身魚  
・固ゆでたまご

☆種類を増やしていきましょう



「基本がわかる離乳食」のページには情報が満載！

離乳食に適した食材やすすめ方、月齢ごとのおすすめレシピも紹介！  
よくあるお悩みもQ&A方式で掲載しています。

月 齢	離乳食開始 (生後5～6か月頃)	離乳食中期 (生後7～9か月頃)	離乳食後期 (生後10～11か月頃)	離乳食完了 (生後12～15か月頃)
食の目標	離乳食に慣れさせよう	食品の種類を増やしていきましょう	摂取できる食品を増やしていきましょう	食事の大人を大まかに真似できるようにしよう
目標量	母乳を減らしつつ、離乳食を増やしていきましょう	母乳を減らしつつ、離乳食を増やしていきましょう	母乳を減らしつつ、離乳食を増やしていきましょう	母乳を減らしつつ、離乳食を増やしていきましょう
食品の種類	じゃがいも、にんじん、りんご、バナナ、さくらんぼ	豆腐、白身魚、鶏肉、野菜、果物	肉類、魚類、卵、豆類、野菜、果物	肉類、魚類、卵、豆類、野菜、果物
調理法	すりおろし、つぶし	すりおろし、つぶし	すりおろし、つぶし	すりおろし、つぶし
水分	母乳、ミルク	母乳、ミルク	母乳、ミルク	母乳、ミルク
食器	離乳食用スプーン	離乳食用スプーン	離乳食用スプーン	離乳食用スプーン

生後5～6か月頃のおすすめレシピ

生後7～8か月頃のおすすめレシピ

生後9～11か月頃のおすすめレシピ



クックパッドの「津山市のキッチン」から  
とりわけ離乳食や保育所の人気レシピもチェック！



大人の料理



離乳食 (9か月～)

ルウを使わない鶏肉と野菜の簡単シチュー



風の子ども園のレシピ  
1歳からOK♪家族で食べる麻婆豆腐

津山市子ども保健部健康増進課【電話：0868-32-2069】