

安心して
はじめよう！
すすめよう！！

離乳食教室



どのくらい
食べさせるの？

いつ始めたら
良いの？

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



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

予約
してね♪

【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日前までにお願いします。

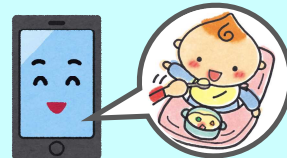


以下のことにご理解とご協力をお願いします。

- ・参加される方及びご家族に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。
- ・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。

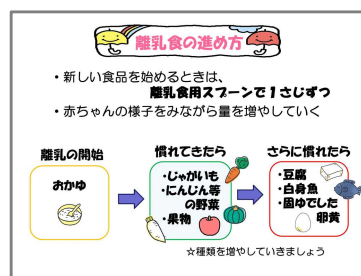
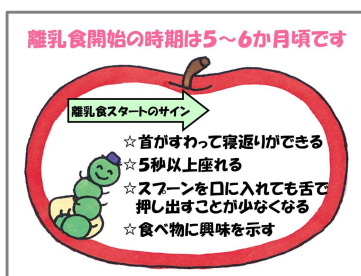
津山市の

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！



「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。

離乳食の進め方				
月 齢	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了 (12か月頃)
食事の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
食事の量	なめらかにすりつぶした状態	舌の上でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる硬さ	歯でつぶせる硬さ
離乳の開始	お粥	マヨネーズ、スライスチーズ、マヨネーズ、スライスチーズ	マヨネーズ、スライスチーズ、マヨネーズ、スライスチーズ	マヨネーズ、スライスチーズ、マヨネーズ、スライスチーズ
離乳の進め方	お粥	お粥	お粥	お粥
離乳の完了	お粥	お粥	お粥	お粥



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



風の子こども園のレシピ
1歳からOK♪家族で食べる麻婆豆腐