

安心してはじめよう！すすめよう！



# 離乳食教室のご案内



いつ始める？ 量はどのくらい？ 食材や形状、作り方は？  
そんな疑問に栄養士がデモンストレーションを交えてお答えします。  
個別相談もできますので、お気軽にご参加ください。

○日 時：午後2時～3時（受付 1時45分～）

令和6年								
4/26 (金)	5/31 (金)	6/28 (金)	7/19 (金)	8/30 (金)	9/27 (金)	10/30 (水)	11/29 (金)	12/20 (金)

令和7年		
1/31 (金)	2/28 (金)	3/21 (金)

予約してね♪



津山市食育推進  
キャラクター  
「しょくたん」

- 場 所：津山すこやか・こどもセンター 1階 多目的スペース  
**※オンライン受講もできます**（会場参加は先着10組）
- 対 象：赤ちゃんの保護者
- 参加費：無料
- 内 容：説明、調理のデモンストレーション、個別相談・身体計測（希望者）  
**※試食はありません**
- 持参品：筆記用具、親子（母子）健康手帳  
赤ちゃんと一緒に参加される方は赤ちゃんに必要なもの（ミルクやオムツ等）

## 【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 0868-32-2068

※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。

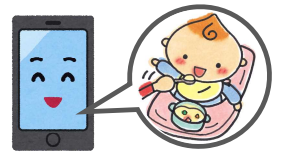
申し込みは閉庁日を除く**3日前まで**にお願いします。



※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。
- ・荒天や感染症の流行等により、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！



「これでわかる 離乳食」のページには情報が満載！

離乳食の進め方、目安量、食べる力に合わせた与え方などを掲載しています。

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 12~18か月頃
食事の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態の目安	なめらかにすりつぶした状態(ペースト)	舌の上でつぶせる固さ(固軟)	舌の上でつぶせる固さ(ひねくぐり)	歯ぐきで噛める固さ(歯だんごぐり)
野菜・果物	野菜・果物	野菜・果物	野菜・果物	野菜・果物
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
水分	水分	水分	水分	水分

離乳食の目安量				
この量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長、発達の状況に応じて調整します。				
離乳の開始	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	離乳完了期 12~18か月頃
食事の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態の目安	なめらかにすりつぶした状態(ペースト)	舌の上でつぶせる固さ(固軟)	舌の上でつぶせる固さ(ひねくぐり)	歯ぐきで噛める固さ(歯だんごぐり)
野菜・果物 (g)	● つぶしがゆから始める。 ● さくつぶした野菜なども試してみよう。	● 全が90~90	● 全が90~90	● 全が90~90
たんぱく質 (g)	● 20~30	● 30~40	● 40~50	● 50~60
脂質 (g)	● 10~15	● 15	● 15~20	● 15~20
水分 (g)	● 10~15	● 15	● 15~20	● 15~20

食べる力に合わせた離乳食の与え方				
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	離乳完了期 12~18か月頃	
食べる力の発達	舌でつぶす力がある。	舌でつぶす力がある。	舌でつぶす力がある。	
姿勢	頭を上げて、舌でつぶす。	頭を上げて、舌でつぶす。	頭を上げて、舌でつぶす。	
食事の動作	舌でつぶす。	舌でつぶす。	舌でつぶす。	
舌と歯の動き	舌でつぶす。	舌でつぶす。	舌でつぶす。	

月齢ごとのおすすめレシピも紹介！

### 生後5~6か月頃のおすすめレシピ

口に入ったものを飲み込む。なめらかなペースト状にします。やわらかくかき混ぜ、喉に滑らかに流れていきます。

- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)

### 生後7~8か月頃のおすすめレシピ

舌の上でつぶせる状態にします。舌の上でつぶせる状態にします。

- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)

### 生後9~11か月頃のおすすめレシピ

舌の上でつぶせる状態にします。舌の上でつぶせる状態にします。

- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)
- 野菜のみじん切 (野菜のみじん切)

その他にもよくあるお悩みをQ&A方式で掲載しています。

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  
ルウを使わない鶏肉と野菜の簡単シチュー



離乳食 (9か月~)



風の子子ども園のレシピ  
1歳からOK♪家族で食べる麻婆豆腐