











作り方動画も あります

※令和4年4月1日現在の情報です。 ※掲載内容は中止・変更になる場合があります。





















講座で紹介する内容や

を公開!

離乳食から幼児食 のすすめ方

「区計」

いる



講座に行けない方







生後5~8か月ごろまでの離乳食のすすめ方や作り方を紹介します。 離乳食講習会 【講座·予約制】

離乳食から幼児食へ のすすめ方

【予約制】 **育児相談**

【展示·予約制】

【講座·予約制】

板橋区健康福祉センター

剣

誤

له

6)1

糶

图

撒

乳幼児

8

離乳食を始める前・ 始めたばかりの方

1歳6か月児の方

身長や体重の計測 と合わせて相談したい

量の目安や食材の 大きさなどを確認したい

電話で相談したい

9か月から

離乳食や幼児食の

親子で食べられる・作れるレシピ

お図み

この時期の離乳食のすすめ方や 大人の食事から取り分けて作る 子どもの食事や手づかみ食べ等を 紹介します。

詳細は、広報いたばしや区ボーページをご確認ください。

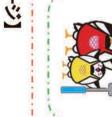
広報いたばしや区ホームページで日程や予約 サポージで日程や予約 受付開始日等をご確認ください。

詳細は、広報いたばしや 区ホームページをご確認 ください。

フードモデルや実物展示 を見ながら、量の目安や すすめ方を確認できます。 食育ひろば







【区ボームペ

おすすめ簡単レシピ 2歳ごろのお子さんが食べられるレシピや 小学校低学年のお子さんと一緒に作るときの お手伝いポイントなども載っています。 評番は こちら シ



・・・・・・・・離乳食を始めましょう 離乳食の進め方の目安

・・・・・・・だし汁・野菜スープの作り方

おかゆ・軟飯の作り方

フリージングと電子レンジ

離乳初期(生後5~6か月ごろ) ・離乳中期(生後7~8か月ごろ)

離乳後期(生後9~11か月ごろ)以降

p.11~p.12 ····大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう

p.13 ·····・手づかみ食べ

p.14 · · · · · · 食環境

お申込み・お問い合わせは各健康福祉センターへ

健康福祉センター 3579-2333 健康福祉センター 3937-1041 健康福祉センター 3979 - 0511健康福祉センター 3969-3836 健康福祉センター 3938-8621

板橋区ホームページ



