

離乳食のすすめ方



もくじ

- p.1 …… 離乳食を始めましょう
- p.2 …… 離乳食の進め方の目安
- p.3 …… だし汁・野菜スープの作り方
- p.4 …… おかゆ・軟飯の作り方
フリージングと電子レンジ
- p.5～p.6 …… 離乳初期（生後5～6か月ごろ）
- p.7～p.8 …… 離乳中期（生後7～8か月ごろ）
- p.9～p.10 …… 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

板橋	健康福祉センター	3579-2333
上板橋	健康福祉センター	3937-1041
赤塚	健康福祉センター	3979-0511
志村	健康福祉センター	3969-3836
高島平	健康福祉センター	3938-8621

板橋区ホームページ



掲載している離乳食の作り方を一部、動画で紹介しています。



板橋区健康福祉センター



食に関する講座・情報 ～乳幼児～



離乳食を始める前・
始めたばかりの方

9か月から
1歳6か月児の方

離乳食や幼児食の
お悩み

親子で食べられる・
作れるレシピ

【講座・予約制】 離乳食講習会

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。



詳細はこちら

講座に行けない方

【区ホームページ】
講習会テキストと
作り方動画公開中

テキスト

動画



【講座・予約制】 離乳食から幼児食へ のすすめ方

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、広報いたばしや区ホーム
ページをご確認ください。

講座に行けない方

【区ホームページ】
離乳食から幼児食へ
のすすめ方

講座で紹介する内容やメニューを公開！



作り方動画も
あります

【予約制】 育児相談

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

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

【展示・予約制】 食育ひろば

フードモデルや実物展示
をしながら、量の目安や
すすめ方を確認できます。

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。

電話食事 相談

各健康福祉センターへ



【区ホームページ】 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。

詳細はこちら→



※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。