



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。

詳しくはこちら



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

離乳食後期以降のすすめ方や
大人の食事からの取り分け方、
手づかみ食べ等を紹介します。

詳しくはこちら



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

身長や体重の計測と
あわせて相談したい

【一部予約制】 育児相談

健康福祉センターや地域
の集会所等で行っていま
す。また、相談だけの場
合、オンライン相談もあり
ます。

詳しくは、広報いたばしで
日程や予約受付開始日
等をご案内しています。

量の目安や食材の
大きさなどを確認したい

【予約制】 食育ひろば

児童館で、食品サンプル
を見ながら、食事量の目
安やすすめ方をお話し、
ご質問にもお答えします。

詳しくはこちら



電話で
相談したい

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時の
お手伝いポイントなども載っています。

詳しくはこちら

