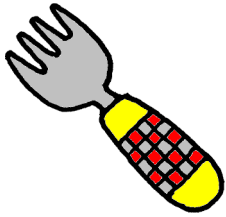
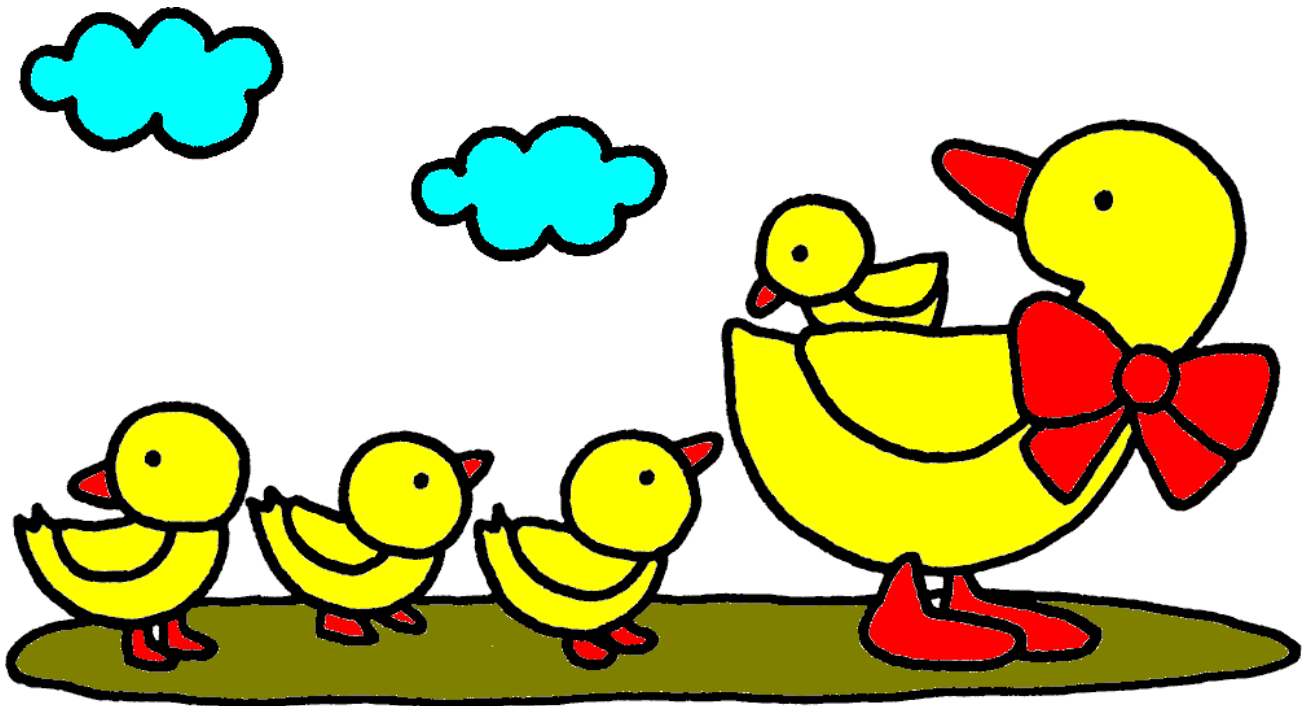
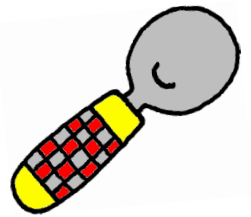


楽しくスタート！！



離乳食講座



離乳食とは…

母乳や育児用ミルクだけで育ってきた赤ちゃんが、食べ物からエネルギーや栄養素を補うために、ひとさじのおかゆから幼児食へ移行していく過程です。

離乳食の役割

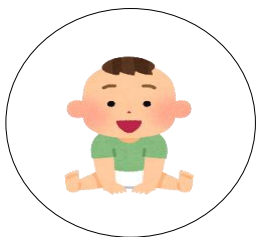
- 食べ物を飲み込んだりかみ砕いたりする練習をしていきます。
- 食べることで口まわりや消化吸収機能が発達していきます。
- 食事の習慣をつけ生活リズムをつくっていきます。
- 舌ざわり、香り、味を体験して、味覚や心を育みます。

離乳食を始めるに際して

- 食べること＝心地良いことだと伝えていきましょう。
- 笑顔でリラックスした雰囲気を感じましょう。
- 体調をチェックしながら、赤ちゃんに合ったペースで進めていきましょう。
- 薄味をこころがけ、素材本来の味で味覚を育みましょう。
- 色々な食材をとり入れて、様々な味を楽しみましょう。

離乳食を始める目安

生後5、6か月頃の赤ちゃんのこのような姿が、離乳食を始める目安です。
赤ちゃんの機嫌が良く、体調の良い日に始めましょう。



首のすわりがしっかりし、
支えてあげると
座ることができる







大人が食事するのを
目で追ったり、興味を示す



スプーンなどを口に入れても
舌で押し出すことが
少なくなってきた

離乳食の進め方の目安

		離乳初期 生後 5~6 か月頃	離乳中期 生後 7~8 か月頃	離乳後期 生後 9 ~11 か月頃	離乳完了期 生後 12 ~18 か月頃
					
食事の回数		1回	2回	3回	3回+補食
かたさの目安		とろとろのポタージュ状 	絹ごし豆腐程度のかたさ 	バナナ程度のかたさ 	肉団子くらいのかたさ 
1 回 当 た り の 目 安 量	穀類 	なめらかにすりつぶした 10倍がゆから 始める。 ↓	つぶつぶ感を残した 7~5倍がゆ 50~80g 	5倍がゆ 90 ~軟飯 80g 	軟飯 80 ~ご飯 80g 
	野菜・果物 	すりつぶした野菜 等も試してみる ↓	20~30g	30~40g	40~50g
	魚 		10~15g	15g	15~20g
	または肉 		10~15g	15g	15~20g
	または豆腐 	慣れてきたら、つ ぶした豆腐・白身 魚・卵黄等を試し てみる	30~40g	45g	50~55g
	または卵 		卵黄 1~ 全卵 1/3 個	全卵 1/2 個	全卵 1/2 ~2/3 個
または 乳製品 		50~70g	80g	100g	

5～6 か月
ごろ
(離乳初期)

5 か月になったら離乳食を

スタートします

時間帯

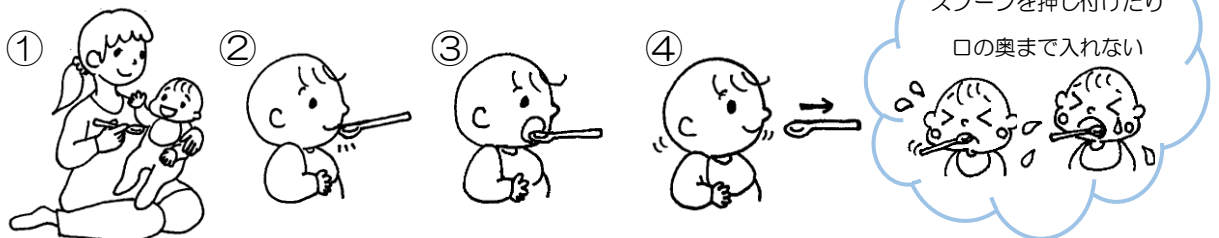
赤ちゃんの体調と機嫌のよい日の平日の午前中に離乳食を始めるのがおすすめです。もし食後に体調が悪くなっても、午前中であれば病院が開いているので安心です。

回数

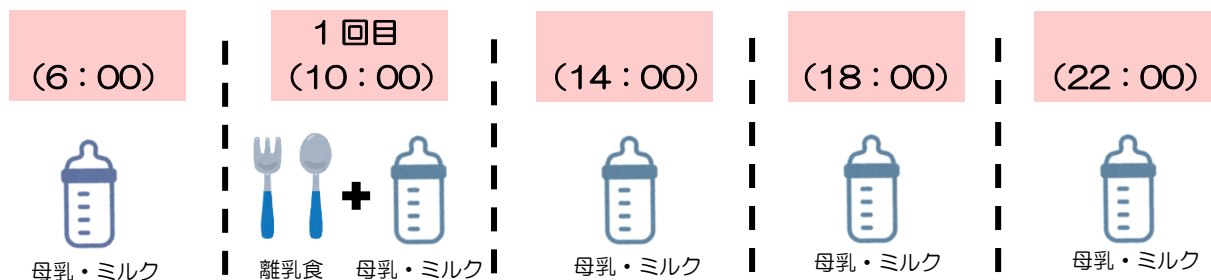
1日1回授乳のタイミングで離乳食を与えます。
おかゆや野菜、豆腐や白身魚を少量からあげていきます。

食べさせ方

- ① 膝に深くしっかり抱く。体は起こしてあげましょう。
- ② スプーンを赤ちゃんの下唇にあて、口が開くのを待ちます。
- ③ 口が開いたらスプーンを下唇に乗せ、上唇が自然に下りてくるのを待ちます。
- ④ スプーンを水平に引き抜き、ごっくんと飲み込んだかを確認。これらを繰り返します。



1回食のスケジュール例…1日1回離乳食を与えます



※授乳回数と時間は目安です

母乳や育児用ミルクは、
授乳のリズムに沿って
子どもの欲するままにあげる

最初の1か月の 進め方の例

1日1回、10倍がゆ1さじから

■10倍がゆ1さじからスタート

赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回、1さじからはじめます。少しずつ量を増やしていきましょう。

*おかゆの作り方はp.6参照

■おかゆに慣れたら

2週目頃からは野菜を1さじから、1か月ごろからはたんぱく質（豆腐や白身魚）も。豆腐や白身魚に慣れたら、固ゆでした卵黄を与えてみましょう

*初めての食材は1さじから、1日1種類までにしましょう

*はちみつは1歳になるまであげない（乳児ボツリヌス症予防のため）

■5～6か月の基本の形状はペースト状

液体に近いなめらかなペースト状からはじめましょう。

初めてのころは裏ごしをしてあげると、よりなめらかになり飲み込みやすいです。

進め方の一例

	1週目	2週目	1か月ごろ
	おかゆをすりつぶして1さじ与えます。徐々に量を増やします。	野菜をやわらかく煮てすりつぶし、1さじから与えます。	豆腐か白身魚1さじから与えます。 魚は煮てから細かくほぐし、とろみをつけます。豆腐も煮て中心までしっかり加熱しましょう。
主食 	赤ちゃん用スプーン 1～小さじ3程度 	小さじ3～4程度 	子ども茶碗 1/4～1/3 
副菜 		1さじから 	小さじ4程度 
主菜 			豆腐や白身魚1さじから  慣れたら卵黄を少量から

7～8 か月
ごろ
(離乳中期)

1日2回にステップアップ

■1回食から2回食へ

おかゆや野菜、豆腐や白身魚が食べられるようになってきたら、7か月ごろをめぐりに2回食へと進みます。

1回目は今まで通りの時間と分量で、2回目は1回目より少ない分量から始めましょう。2回目の分量は徐々に増やし、1回目と同じくらいの量に近づけていきます。

食事時間を一定にすると、空腹と満腹のリズムがつきやすくなります。

■つぶつぶ感を残して

裏ごしせずに、つぶすだけでも食べられるようになってきます。おかゆは少しずつ水分量を減らして、つぶつぶ感が残るくらいにします。

■栄養の中心は母乳・育児用ミルク

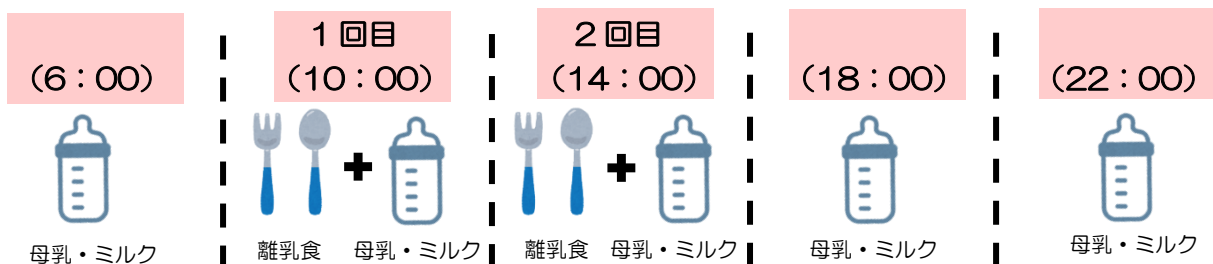
離乳食開始後2か月間くらいは母乳やミルクが栄養の中心です。足りているかどうかは、体重の変化でチェックしてみましょう。

→保健センターの育児相談で身長・体重を測れますので活用してみてください♪

(原則毎月第1金曜日 10:00～11:30、13:15～14:15)

2回食のスケジュール例…1日2回、授乳のリズムに沿って、

授乳前に離乳食を与えます



初めてあげる食材は
午前中に。
1日1品まで、1さじ
からスタートします。

授乳から3～4時間程
空けると、空腹感が
あるのでスムーズに食
べることが多いです♪

おかゆ（10倍がゆ）の 作り方あれこれ



動画で作り方をチェック

鍋で作るおかゆ（米から）

<材料>

米 大さじ3
水 2と1/4カップ
(450ml)

- ① 米をとぎ、鍋に水と米をいれて、30分以上浸水する。
- ② 強火にかけて沸騰したら弱火にしてふたをする。
(吹きこぼれないように鍋のふたを少しずらす)
- ③ 40分～1時間炊いたら火を止め、
20分蒸す。



炊飯器を使って作るおかゆ（米から）

<材料>

米 大さじ1
水 大さじ10
(150ml)

- ① 深めの湯のみ等の耐熱容器にといだ米と水を入れて
30分以上浸水する。
- ② 家族のご飯を炊く時に①を炊飯器と一緒にに入れて炊
き、十分蒸らす。

※炊飯器のおかゆモードでも炊けます



電子レンジで作るおかゆ（ごはんから）

<材料>

ごはん 大さじ1
お湯 大さじ4～6

- ① 大きめの耐熱容器にごはんとお湯を入れて軽くか
き混ぜる。
- ② 軽くラップをかけて電子レンジ600Wで5～7分
加熱し、あら熱がとれるまで蒸らす。



鍋で作るおかゆ（ごはんから）

<材料>

ごはん 大さじ1
お湯 大さじ4～6

- ① 鍋にごはんとお湯を入れて軽くかき混ぜる
- ② 強火にかけて沸騰したら弱火にしてふたをする。
20分煮たら火を止め、10分蒸らす。



おかゆが炊けたら・・・おかゆをつぶして食べやすく！

- ① 米粒とおもゆを分け、米粒を裏ごし、もしくは、すり鉢でつぶします。
 - ② おもゆを①に少しずつ加えてトロトロになるよう調整しましょう。
- ※飲み込む力に合わせて、水分を少なくし、つぶし方を粗くしていきましょう。

初期のあれこれ作り方

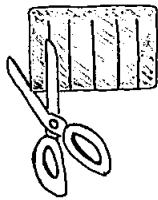


動画で作り方をチェック

だし汁

昆布だし

①10cm 程の昆布を用意し、布巾で汚れをふき取り、はさみで切りこみを入れる。



②昆布と水 2 カップを鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。



※水に昆布をつけて、冷蔵庫で一晩置くとすぐに使えます。その後、加熱調理します。

かつお・昆布混合だし

※7~8 か月以降から使ってみましょう

①昆布だしにかつお節 10g を加え、1~2 分沸騰させたら火を止めます。

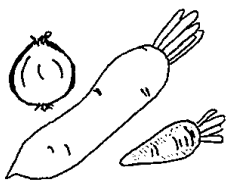


②かつお節が沈んだら、万能こし器やペーパータオルでこす。



野菜だし

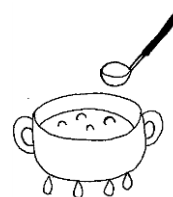
①人参、玉ねぎ、大根など季節の野菜を 2~3 種用意する。



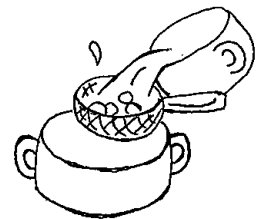
②適当に切った野菜と水を鍋に入れ、火にかける。



③沸騰したら 20~30 分くらいコトコト煮る。アクが出たらとる。



④万能こし器でこす。



野菜

にんじんのマッシュ

①人参は皮をむいて、やわらかくゆで、すりつぶす。



②お湯、だし汁、スープ等でのばし、なめらかにする。



じゃがいものマッシュ

①じゃがいもは皮をむいて、やわらかくゆで、熱いうちにつぶす。



②お湯、だし汁、スープ等でのばし、なめらかにする。

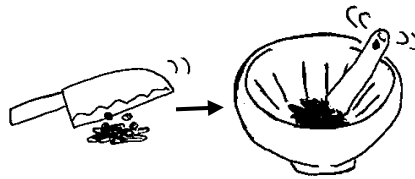


ほうれん草のペースト

①ほうれん草は葉先のやわらかい部分をゆでる。



②刻んでからすりつぶす。



③お湯、だし汁、スープ等でのばし、なめらかにする。



たんぱく質

豆腐のペースト

①豆腐は湯豆腐のようにゆでる。



②豆腐を取り出してフォークでつぶす。



③すり鉢ですったり、裏ごし、なめらかにする。



必要に応じてお湯、だし汁、スープ等でのばす。

白身魚のペースト

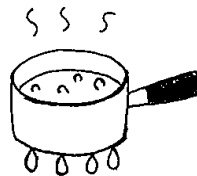
①白身魚の切り身をゆでる。皮や骨があればとる。



②白身魚を取り出してフォークで細かくつぶす。



③だし汁でのばし、ひと煮立ちさせる。

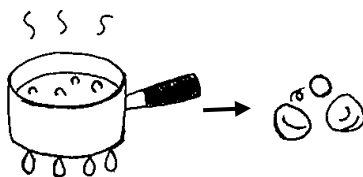


④水溶性片栗粉でとろみをつける。



固ゆで卵黄のペースト

①生卵を水からゆでて沸騰してから15分更にゆで、固ゆで卵を作る



②卵黄を1/8個分だけを取り分け、お湯やだし汁でのばしてペースト状にする。



※最初は必ず卵黄から始めます。耳かき1さじ位の量から始めて、様子を見て量を増やしましょう。

フリージングを利用しよう



「フリージング活用術」
の動画をチェック

育児の合間をみて、まとめて離乳食を作ってフリージング(冷凍)しておきましょう。フリージングした離乳食に、ゆでてつぶした野菜を加えるなど、ひと手間加えるだけでメニューにも変化が付き、調理の手間も省けます。

ポイント① 小分けにしてしっかり包む

ラップや小分けパック、フリーザーバックなどを利用して、なるべく空気が入らないよう隙間なく包みます。製氷皿で冷凍したら、ふたの閉まる保存容器やフリーザーバックなどに入れ替えると良いです



1回分ずつ小分けにして
ピタッと包みましょう

ポイント② 十分冷ましてから冷凍

加熱したものはしっかり冷ましてから冷凍しましょう。熱いまま冷凍すると、冷凍庫内の温度が上がってほかの食材が傷む原因になります。

ポイント③ 使う時は中心まで加熱

電子レンジや鍋で加熱して解凍します。中心まで火が通るようにしっかり加熱してください。解凍したものは必ず使い切りましょう。また、再冷凍や、解凍したものを冷蔵保存、食べ残しを与える等は衛生的に良くありません。

ポイント④ 1週間で使い切る

冷凍後も少しずつ劣化は進みます。冷凍保存したものは1週間を目安に使い切りましょう。日付や中身を記入しておくとう便利です。

ポイント⑤ 冷凍前に加熱調理

食パンなど一部の例外もありますが、「煮る」「ゆでる」などの加熱調理をして中心まで火を通してから冷凍します。食材が新鮮なうちに調理するようにしましょう。

◆冷凍してすりおろすと便利なもの◆

ほうれん草などの葉物(ゆでてラップで棒状に包む)、にんじん(ゆでる)、鶏のささみ(すじをとる)、食パン(みみをとる)などは凍ったまますりおろすとすなめらかにできます。

◆冷凍に向かないもの◆

豆腐、つぶしていないじゃがいも・さつまいも、ゆで卵の白身、こんにゃく等

ベビーフードについて

毎日の離乳食づくりが大変なときにはベビーフードを活用するのもひとつの手です。成長や発達に合ったメニューや味付けになっています。かたさや大きさなど、離乳食を手作りする際の参考にもなりますよ。

粉末・フレーク

お湯を入れるだけのものやおかゆなどに混ぜるタイプなど。だしやスープのもとは、手軽に風味をプラスできて便利。

- [例] ホワイトソース粉末+じゃがいものペースト=ポテトグラタン風 (5~6 か月)
鶏レバー粉末+ミニトマト=トマトのレバー和え (7~8 か月)
コーンクリーム粉末+とうもろこしフリーズドライ+ツナ+ほうれん草+牛乳
=ツナとほうれん草のクリームスープ (9~11 か月)

フリーズドライ

風味や色合いが損なわれにくいのが特徴。必要な分だけお湯で戻して使える。

- [例] 白身魚フリーズドライ+和風だし+大根おろし=白身魚のおろし煮 (5~6 か月)
鶏ささみと野菜フリーズドライ+和風だし+そうめん+かぼちゃ
=鶏かぼちゃそうめん (7~8 か月)
好みのフリーズドライ+ホットケーキミックス=パンケーキ (12~18 か月)

ビン詰

月齢に合わせた調理の工夫がされていてメニューも豊富。ふたを開けてそのままあげられるので外出時に便利。

- [例] 果物のビン詰+かぶのペースト=かぶとフルーツのトロトロ (5~6 か月)
4種の根菜と鶏ささみビン詰+絹ごし豆腐=けんちん煮 (7~8 か月)
角切り野菜ミックスビン詰+かつお=野菜とかつおの煮つけ (9~11 か月)



レトルト

お皿に移してそのまま食べられますが、パウチごと温めると更に美味しい。主食・副菜・主菜とメニューが豊富。

- [例] 豚肉と根菜のきんぴら煮+豆腐=豆腐の豚野菜あんかけ (12~18 か月)
つみれのチーズトマトシチュー+スパゲティ+小松菜
=つみれトマトスパゲティ (12~18 か月)
シチューレトルト+軟飯にかけてトースターで焼く=ドリア (12~18 か月)

◆ベビーフード利用する際は・・・◆

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、あげる前に大人も一口味見してみましょう。
- 外出や旅行のときに便利
- 料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後はすぐに食べさせましょう。食べ残しは与えないでください。

* 食品表示をよく読んで適切に使用しましょう

9~11 か月
ころ
(離乳後期)

1日3回にステップアップ

■2回食から3回食へ

9か月をめぐり、3回食へと進みます。
母乳・ミルクが減り、離乳食が栄養の中心になってきます。

■おかゆは5倍がゆから軟飯へ

9か月頃は5倍がゆ、慣れてきたら水分を少しずつ減らした軟飯も食べられるようになります。

■ゆでる、蒸すから「焼く」へ

油が使えるようになってきます。これまでゆでたり蒸したりしていたものを油を使って焼いてみましょう。油を使うとビタミンA、Dなどの油に溶けるビタミン類の吸収が良くなり、便秘の予防にもなります。

■鉄の多い食品をとり入れましょう

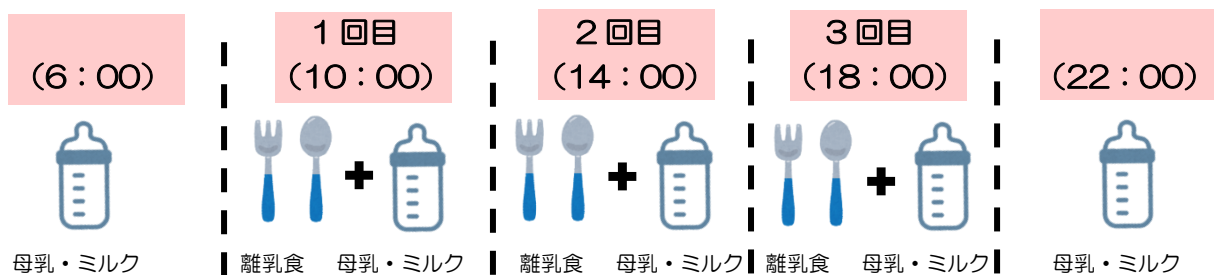
鉄の多い食品…レバー、しじみ、あさり、かつお、いわし、高野豆腐、納豆、きな粉、ほうれん草、小松菜、切り干し大根など



■食感を豊かに、手づかみメニューもとり入れて

手づかみをすることにより、食べ物の固さや感触を体験することができ、自分の意思で食べようとする行動につながっていきます。始めはうまくできないことも多いですが、何回も繰り返すうちに上手に口へ運べるようになっていきます。

3回食のスケジュール例…授乳前に離乳食を与えます



初めてあげる食材は午前中に。
1日1品まで、1さじから
スタートします。

徐々に大人の食事の時間に
合わせて食べさせるように
していきましょう。

1歳から
1歳6か月
ごろ
(離乳完了期)

3回+おやつで栄養バランスを

■3回食+おやつ(補食)に

3食を決まった時間にとることで生活リズムが整います。必要に応じて1~2回おやつ(補食)をあげましょう。この時期のおやつは甘いものやお菓子などではなく、「3回の食事ではとりきれない栄養をとるためのもの」という風に考えましょう。

※体重は大人の1/5程ですが、食事量の目安は大人の1/2くらいになります。

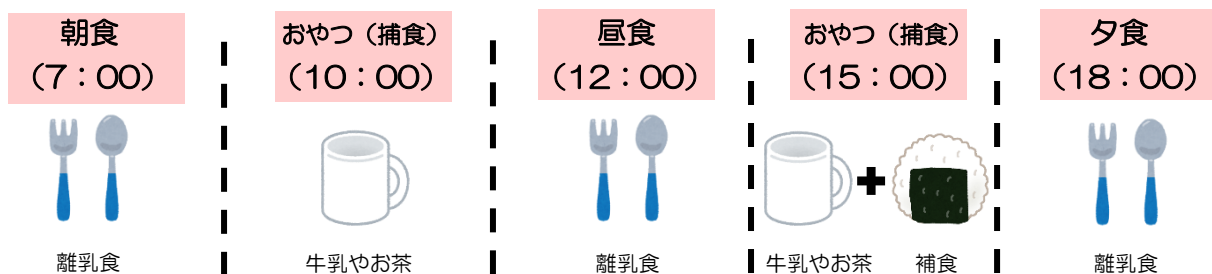
■薄味を基本に

調味料の量は大人の1/3~1/2くらいを目安に薄味にしてあげましょう。

■やわらかめの軟飯から、大人と同じごはん

1歳前後は軟飯を、慣れてきたら大人と同じご飯にしましょう。また、食パンはスティック状に、麺は2~3cmに切ります。

この時期のスケジュール例




必要に応じて
おやつ(補食)は
2回にします

次の離乳食に影響しない量
を与えましょう。

素材別調理の仕方（目安）





☆主食（ごはん・パン・うどんなどのめん類）

	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
ごはん	水分が多いおかゆ(10倍がゆ)をすりつぶすか裏ごしをする なめらかさを出すためにお湯で調整してもよい(ポタージュ状) 慣れてきたらつぶし方を粗くする	7倍がゆが目安 やわらかく炊けば、米粒はつぶす必要はない	水分がほとんどない おかゆ(5倍がゆ)にする 徐々に軟飯に慣れさせる	軟飯からごはんへ慣れさせていく 家族用のごはんが固い場合には、湯を加えラップし電子レンジで加熱する 
パン	おかゆが慣れてきたら、耳を切り落として細かくちぎったものにミルクやスープを加えて煮る 冷凍したパンをすりおろして使うとなめらかになる	耳を切り落とし、5mm角に切って、ミルクや牛乳※、スープを加える ※牛乳は同量の水で薄めて加熱する	サンドイッチ用のうすいパンを小さくちぎる。スティック状に切って手にもてるようにしてもよい (軽くトーストすると食べやすい)	大人と同じトーストをスティック状に切る。 (きなこトースト、フレンチトースト等) 薄くジャムを塗ってロールサンドにしてもよい
うどん	細かくきざみ、だし汁で煮込む 麺類は塩分が含まれるため、ゆでた後によく水洗いする	やわらかくゆでて細かく刻む(米粒大) そうめんやマカロニや細めのスパゲティも使用できる	やわらかくゆでて1～2cm位の長さに切る 乾麺なら短く折ってからゆでる	やわらかくゆでて2～3cm位の長さに切る 乾麺なら短く折ってからゆでる

☆副菜（野菜・果物）

	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
野菜	やわらかくゆでたものをすりつぶしてペースト状にする。 	やわらかくゆでたり、だし汁で煮たものを、3～5mm角や細かいみじん切りにしてスプーンでつぶしながらあげる 葉ものは水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすい	指でつぶせるやわらかさにしたものを、5mm～1cm角や粗みじん切りに切る	手でつかみとれる大きさに切る(歯ぐきでつぶせるやわらかさに調理する)
食材例	かぼちゃ、かぶ、にんじん	なす・トマト・きゅうり・カリフラワー・ねぎ・にら・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどう・海藻類	センイの多い野菜(例：ごぼうやれんこんなど)以外はやわらかく煮てあげればほとんどあげてよい	
果物	おかゆと野菜に慣れたら、りんごをすりおろしたり、バナナをすりつぶす	5mm角に切る 固い果物はやわらかく煮る(例：りんご)	5～7mm角に切る ヨーグルトで和えてもよい	

☆主菜（肉・魚・大豆製品・卵・乳製品）

	5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
魚	<p>白身魚をゆでてすりつぶして水溶性片栗粉でとろみをつける</p> <p>しらす干しはゆでて塩分を除き、すりつぶす</p>	<p>白身魚に慣れたら赤身魚をゆでて細かくほぐす</p> <p>だしやゆで汁の水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすい</p> <p>さけやツナの水煮缶も使用できる</p>	<p>いわし、さば、さんまなどの青皮魚などを十分に加熱して使用する</p> <p>魚をゆでるか焼き、ほぐして、ソース類と和える</p>	<p>煮魚、ムニエル、焼き魚をほぐす</p> <p>新鮮で薄味のものであれば干物も与えられる</p>
大豆製品	<p>豆腐： ゆでて、すりつぶす</p> 	<p>納豆： 細かく刻み、汁などに入れて煮る</p> <p>高野豆腐： そのまますりおろして煮る</p>	<p>大豆： やわらかく煮たものをつぶして与える きなこも使用OK</p>	<p>生揚げ・がんもどき・油揚げ：油抜きして汁などに入れる</p>
肉	<p>まだあげない</p>	<p>ささみを包丁でたたき細かいひき肉状にして煮る</p> <p>凍らせてすりおろして煮るとなめらかになる</p> <p>水溶性片栗粉でとろみをつけると食べやすい</p>	<p>豚や牛の赤身肉を使用できる</p> <p>ひき肉が調理しやすく食べやすい</p> <p>レバーも少量なら使用できる</p>	<p>ひき肉をハンバーグや肉団子にする</p> <p>薄切り肉を細かく刻む</p> <p>ウインナー、ハムなどは塩分の少ないものを選び、加熱する</p>
卵	<p>固ゆでの卵黄をだし汁などでのばしてペースト状にする</p>	<p>慣れたら全卵を使用しても良いが完全に火を通す(例：かき卵汁)</p>	<p>全卵が使えるようになるが、完全に火を通す</p> 	<p>オムレツ だし巻き卵 卵サンドイッチなど (完全に火を通す)</p>
乳製品	<p>まだあげない</p>	<p>牛乳： パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮など加熱して料理に使用できる</p> <p>ヨーグルト： プレーンヨーグルトを使う</p>  <p>チーズ： 塩分や脂肪分の少ないチーズを使う おかゆやシチューに煮とかすと食べやすい</p>	<p>スライスチーズ： パンにのせて焼く</p>	<p>牛乳を飲むのは1歳を過ぎてから！</p> <p>母乳や育児用ミルクから牛乳にステップアップ！</p> 

注意が必要な食材

◆はちみつ◆

…乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないでください



◆牛乳◆

…加熱をして料理用に7、8か月頃から使えます。そのまま飲用するのは満1歳になってからにしましょう。



◆卵◆



…卵黄より卵白の方が、アレルギー反応が出やすいため、豆腐や白身魚に慣れた頃（だいたい6か月頃）に固ゆでの卵黄を耳かき1さじから与えましょう。

徐々に量を増やしていき、卵黄1個→全卵1/3個→全卵1/2個→全卵2/3個の順に進める。

◆鉄◆

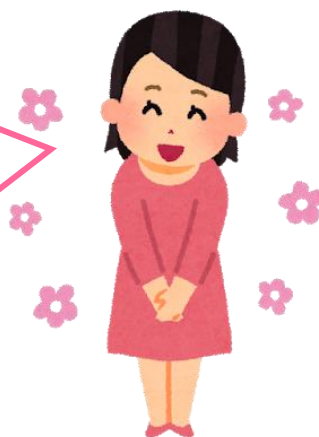
…6か月以降になると、赤ちゃんの体内に貯蔵されていた鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。乳児期の鉄は脳の発達にも関係するので、離乳食には鉄の多い食品を意識的に取り入れましょう。

食物アレルギーについて

食物アレルギーが心配。予防のために、離乳食のスタートを遅らせたり、食物を除去したほうが良いのでしょうか？



予防的な食物の除去は必要ありません。自己判断で摂取開始を遅らせたりせず、適切な時期に与えましょう。また、症状が出たと思われる場合には自己判断せずに必ずアレルギー専門医の診断を受けましょう。



困ったときは・・・

○●育児相談●○

原則毎月第一金曜日 10:00~11:00、13:15~14:15

※離乳食フェアと同日開催ですが、受付時間が異なりますのでご注意ください。

身長・体重の計測や、保健師、栄養士、助産師による個別相談ができます。

場所：保健センター3階

○●離乳食フェア●○

原則毎月第一金曜日 10:30~11:30、13:30~14:30

※育児相談と同日開催ですが、受付時間が異なりますのでご注意ください。

離乳食の展示、レシピ紹介、7か月児以降の離乳食の試食ができます。

歯科衛生士による「ベビー歯みがきステップ」もこちらです。

場所：保健センター2階

○●電話相談●○

月～金（平日） 8:30~17:00

お気軽にご利用ください。

☎042-574-3311

令和5年 7月 更新

発行：国立市 子育て支援課 子ども保健・発達支援係

住所：国立市 富士見台3-16-5（国立市保健センター内）

電話：042-574-3311