

# 離乳食の相談・教室

R5  
下半期

予約制（先着順）です。希望する方は申込フォームからお申し込みください。

## 離乳食相談

対面で個別相談できます

対 象 おおむね生後5か月～18か月のお子さんの保護者

会場・日時 9:30～11:45 / 13:15～15:30 | 組30分程度

会場	日程		
保健福祉センター (高花 2-1-5)	10/13 (金)	12/14 (木)	R6 2/15 (木)
ふれあいセンターいんば (美瀬 1-25)	11/16 (木)	R6 1/17 (水)	3/8 (金)

予約方法 5日前までに申し込みフォームから

内 容 参加者全員: 栄養士との個別相談  
希 望 者: 身体計測、歯科衛生士との個別相談



申込フォーム



## オンライン離乳食教室

講話と調理デモがメイン

対 象 おおむね生後5か月～8か月のお子さんの保護者

日 程 10/3 (木) 12/6 (水) R6 2/7 (水)

・初期(午前)、中期(午後)に分けて開催します 各1時間程度

・時間帯は申込フォームにてご確認ください

予約方法 2日前までに申し込みフォームから

内 容 栄養士による講話(離乳食の進め方、回数を増やすタイミングなど)、  
歯科衛生士による講話(月齢に応じた歯のお手入れ方法など)、  
調理デモンストレーション、  
栄養士・歯科衛生士による質問コーナー  
※ ZOOM を使用



申込フォーム



※開催直前など申し込みフォームから予約できない場合は、問い合わせ先までお電話ください。  
※随時、電話やメールでも相談を受け付けています。

【問い合わせ】

印西市印旛保健センター ☎0476-80-3800 (平日 8:30～17:00)

# 離乳食動画のご紹介

印西市では公式 YouTube チャンネルにて、離乳食の作り方を紹介しています。  
二次元バーコードを読み取ると、YouTube のページに移動します。ぜひご活用ください。

## 初期（ごっくん期）

### 離乳食初期 ~10倍がゆの作り方~



### 10倍粥



### 卵黄ペーストの作り方



### 卵黄ペースト



## 中期（もぐもぐ期）

### 簡単離乳食（中期）の作り方 もぐもぐ教室 調理デモンストレーション



### 簡単離乳食



### 離乳食中期からの卵の使い方

#### ~錦糸卵~



黄身に慣れたら  
白身まじりの卵に  
チャレンジしてみよう



### 錦糸卵



## 後期（かみかみ期）

### 【離乳食後期】手づかみ食メニュー ツナポテトバーグの作り方



### ツナポテトバーグ



### 【離乳食後期】大人のメニューからの取り分け 大根としめじの味噌汁の作り方



### 味噌汁



## 完了期（ぱくぱく期）

### 【離乳食完了期】 高野豆腐の卵としの作り方



### 高野豆腐の卵とし



離乳食についてはこちら  
からホームページをご確認  
ください。

市ホームページからは、このほかの動画も見ることができます。

URL: <https://www.city.inzai.lg.jp/0000008844.html>

(二次元バーコードが読めない場合   で検索ください。)

