

はじめての

令和2年度

# 「ごっくん」離乳食教室



はじめての離乳食を開始する前に安心して離乳食づくりができるように、  
進め方のポイントをお話します。

\*実際に離乳食を作る実演があります。

\*「ごっくん」期の離乳食3品とベビーフードの試食ができます。



実際に離乳食を食べて味や固さの確認をしてみませんか？ 赤ちゃんと一緒に参加できます♪

**日程** ★印の回は妊婦さんとの交流があります。ご協力をお願いします。

4月20日 (月)	5月21日 ★(木)	6月22日 (月)	7月21日 ★(火)	8月17日 (月)	9月14日 (月)
10月20日 ★(火)	11月16日 (月)	12月9日 ★(水)	令和3年 1月25日 (月)	2月17日 ★(水)	3月15日 (月)

**【時間】** 13:00~13:30 (受付・赤ちゃん紹介)  
13:30~15:15 (離乳食教室)

**【会場】** 伊勢原市役所 分室1階 子育て支援センター

**【対象】** 4~6ヶ月 (対象月以外の方がご相談ください)  
\*託児が無い為、上のお子さまの参加はご遠慮下さい

**【持ち物】** 母子手帳・筆記用具

**【申込み】** 予約制 (定員25組)  
子育て支援課 母子保健係 TEL: 94-4637 (直通)  
94-4711 (内1229)

\*4ヶ月健診やすくすく相談で予約できます。



7ヶ月ころの  
「もぐもぐ」期のお話  
は中央公民館で聞けて  
試食もあるよ♪

### ＜すくすく離乳食のご案内＞

中央公民館での「すくすく健康相談」では  
大人からの取分けメニューを紹介し、  
「もぐもぐ」期の試食があります。  
詳しくは裏面へ (予約なし)

# すくすく離乳食(中央公民館)

[ 予約不要 ]

中央公民館でのすくすく健康相談では4階調理室で「すくすく離乳食」を開催しています。大人と同じ料理から「ごっくん」期、「もぐもぐ」期、「かみかみ」期「ばくばく」期それぞれの形状の離乳食を実際に作ります。7ヶ月頃の「もぐもぐ」期の試食ができます。

## すくすく離乳食 <乳児のみ> 相談・実演・試食あり ( 13:30 ・ 14:05 )

すくすく離乳食		
受付 <13:00~14:00> 実演 <第1回13:30頃・第2回14:05頃> 30分 実演開始時間は前後する場合があります。 試食 もぐもぐ期ごろの形状		
令和2年度 日程	メニュー	テーマ
5月20日(水)	キャベツの重ね煮 あんかナソース	春キャベツは甘く軟らか♪
7月22日(水)	ラタトゥーユ	夏野菜満載のレシピです。
9月23日(水)	生鮭のホイル焼き	キノコたっぷり秋の味覚を楽しみましょう♪
11月25日(水)	鶏肉のトマト煮	簡単リメイクレシピもお伝えします。
令和3年 1月27日(水)	豆腐と白身魚のうま煮	鶏ガラスープで仕上げます♪
3月24日(水)	肉じゃが	みんな大好き肉じゃがで取分けご飯



乳・幼児の回では離乳食や幼児食の相談と、毎回テーマを変えて「こどもの食事」についての講話を行っています。レシピ等の配布があります。

## 離乳食・幼児食相談 <乳児・幼児> 相談・講話あり ( 10時 ・ 11時 )

幼児・離乳食相談		
受付 < 9:30~10:30 > 講話 < 第1回10:00頃・第2回11:00頃 > 20分 講話開始時間は前後する場合があります。		
令和2年度 日程	テーマ	内容
4月22日(水)	歯の本数に合わせた進め方	食事で口腔機能を育てましょう。
6月24日(水)	はじめての卵の進め方	1度は聞いておこう！ 安全な卵の進め方
8月26日(水)	こどもの水分補給	蒸し暑くなるとおこる 熱中症と食中毒を予防しよう！
10月21日(水)	自分でもぐもぐ 手づかみ食べ	手づかみ食べを始めましょう。 手づかみ食レシピ紹介
12月23日(水)	冬をあたたく病気の時のごはん	温かい食事で身体ほかほか風邪予防 もし風邪をひいてしまったら・・・
令和3年 2月24日(水)	食事の困った・・・ 幼児の食事	食事の困ったの対応ポイント 知っておきたい心構え



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

\* 「すくすく相談」の計測は行わず、「すくすく離乳食」のみの参加もOKです!