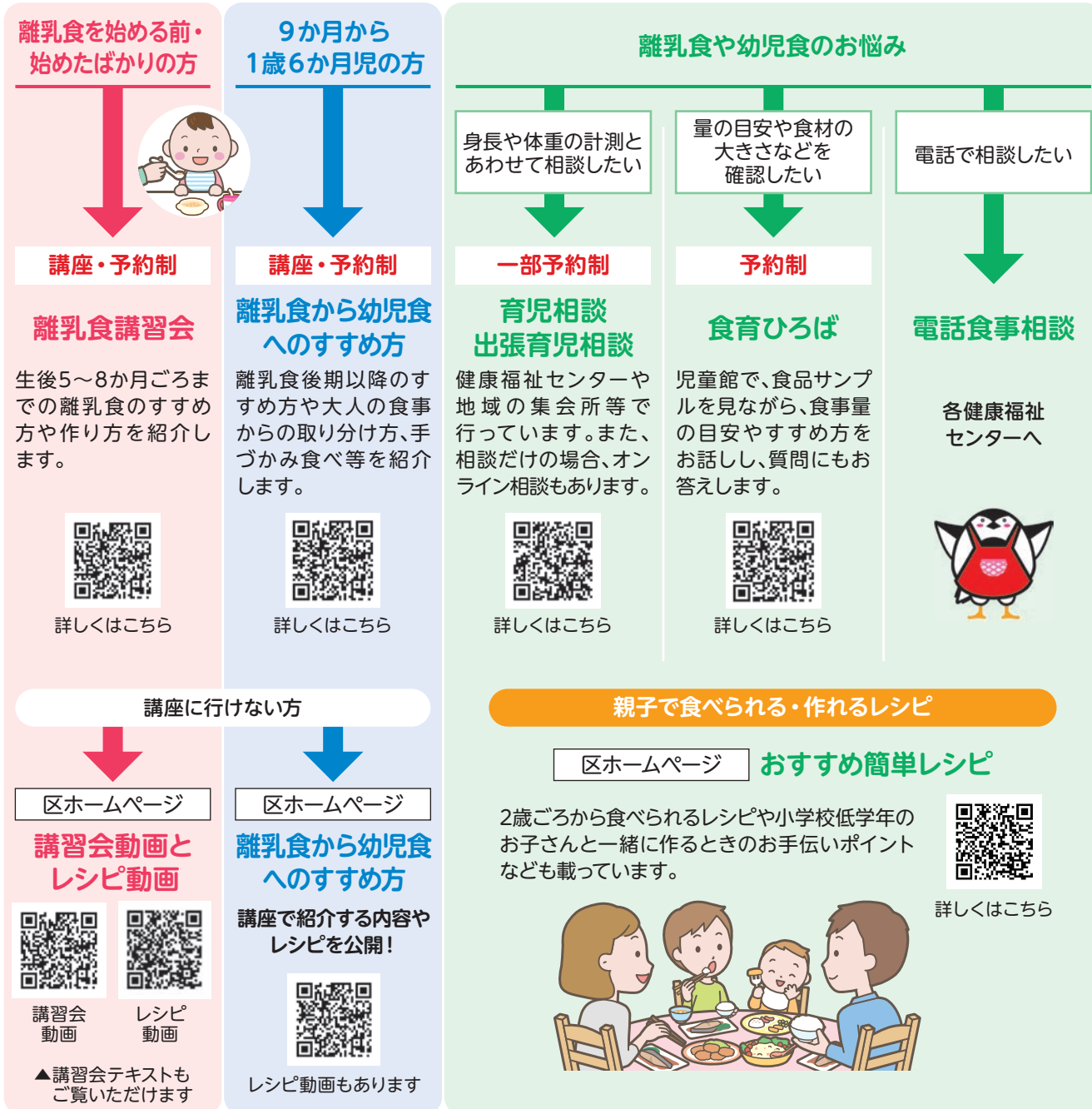


食に関する講座・情報 ～乳幼児～



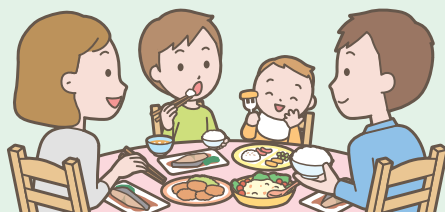
親子で食べられる・作れるレシピ

区ホームページ おすすめ簡単レシピ

2歳ごろから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



令和6年4月1日現在の情報です。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

乳幼児期は、食品をかみ砕く力や飲み込む力が未発達です。以下のことに注意しましょう。

- ◆成長段階に応じて軟らかく調理し、食べやすい適切な大きさにつぶす、切るなどする。
- ◆食品を口に入れたまま泣いたり歩いたりすると危険。食べている時は姿勢を良くし、食べることに集中させ、子どもの様子を注意して見ているようにする。
- ◆食後すぐに寝かせない。
- ◆ミニトマトやブドウなど球状の食品は、食べ慣れてきても4等分する、軟らかく調理するなどしてよくかんで食べさせる。
- ◆豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせない。



詳しくはこちら

離乳食のすすめ方

もくじ

離乳食を始めましょう	1
離乳の進め方の目安	2
おかゆ・軟飯の作り方	3
衛生面のポイント	3
フリージングと電子レンジ	3
だし汁・野菜スープの作り方	4
離乳初期(生後5～6か月ごろ)	5
離乳中期(生後7～8か月ごろ)	7
離乳後期(生後9～11か月ごろ)以降	9
大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう	11
手づかみ食べ	13
机やいすの配慮	14
スプーン食べ	14
コップの練習	14
食に関する講座・情報	15
窒息・誤嚥事故予防	15

ホームページに
動画があるよ！
見てみるっちい♪



板橋区食育キャラクター
いたばちい

講習会動画▶



レシピ動画▶



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

【参考文献】授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版) 厚生労働省

