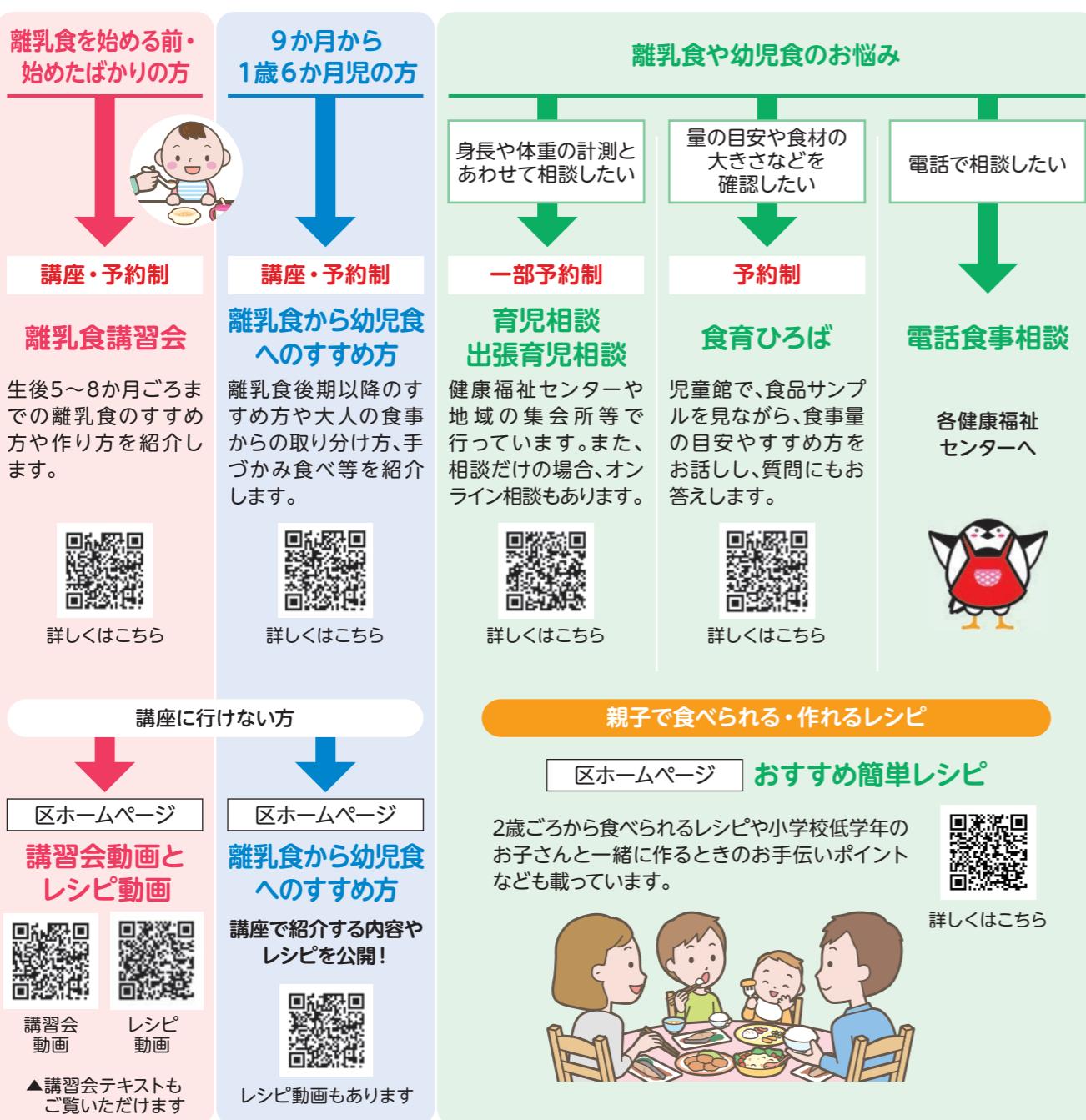


# 食に関する講座・情報 ~乳幼児~



## 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意

- 乳幼児期は、食品をかみ碎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、硬くてかみ碎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!  
見てみるっさい♪



いたばち



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

板橋区