

# 離乳食教室

お子さんもママやパパも離乳食初心者です。教室で一緒に疑問を解決しましょう。

## ◎教室参加の目安の時期

できるだけお子さんと一緒にお食事をしながら、お子さんの成長やお口の様子を観察し、「運動発達」の目安を参考に、教室参加の時期を決めましょう。  
対象年齢からはずれる、どの教室に参加したらよいかわからない、予約ができないなど、わからないことがありましたら、保健センターへお問い合わせください。



教室名

**ステップ1**

離乳食開始から  
1回食のすすめ方

**ステップ2**

2回食のすすめ方

**ステップ3**

3回食のすすめ方

**ステップ4**

1歳からの食事

運動発達  
の目安



首がすわる



寝返りをする



支えなしで座る



座って手を  
使って遊ぶ



はいはいをする



つかまり立ち、  
伝い歩きをする

食べ方  
飲み方



ヨーグルト状のものを、  
唇をとじてごくと  
飲み込む

豆腐やプリンのかたさの  
ものを、舌と上あごで押し  
つぶして食べる

バナナのかたさのものを、  
歯ぐきでつぶして食べる

肉団子くらいのかたさの  
ものを、歯ぐきで  
かみつぶいて食べる

【問い合わせ・申し込み先】 安城市保健センター TEL (0566) 76-1133