

# 実演&試食あり！

令和8年度

# 離乳食

## 講座

### 講座の流れ

赤ちゃんが初めて母乳やミルク以外のものを口にする“離乳食”  
「いつから始める？」「このままでいいのかな？」と悩むことはありませんか？  
日野市では離乳食の進み具合に合わせて、3つの講座を開催しています。

#### PART 1 講義

資料に沿って、離乳食の進め方についてお話します。



#### PART 2 実演 & 試食

- グループごとに実演をしながら、作り方のポイントをお伝えします。
- 離乳食の試食を行います。  
実際に食べることで味付けや固さ、大きさが分かります。

#### PART 3 質疑応答

離乳食に関する質問に  
**栄養士**がお答えします。  
ぜひ日頃感じている疑問や  
悩みなどお話しください♪

### 申込方法

## 母子保健予約システム

でお申込みください



**対象** 日野市在住のお子さんと保護者

**日時** 裏面をご確認ください

前半コース 10:00~10:45  
後半コース 11:00~11:45  
※どちらのコースも内容は同じです。

**場所** 生活・保健センター

**持ち物** 筆記用具、タオルなど  
※タオルはおむつ替えが必要な時に使います。

**その他**

- ・ ベビーカーのまま部屋に入れます。
- ・ 試食は大人のみです。
- ・ 大人2人で参加することもできますが、資料や試食などの提供は1人分になります。



# 令和8年度離乳食講座×日程表



対象の月齢はあくまで目安です。1カ月前後してもご参加いただけます。ご事情により、対象月齢より大きく離れている場合での受講を希望される場合は、事前にご連絡いただくか、申込フォーム備考欄にご記入ください。

会場		日野市生活・保健センター（日野市日野本町1-6-2）		受付開始日	
講座名	ステップ1		ステップ2		ステップ3
内容	1回食の進め方		2回食の進め方		3回食の進め方
コース	前半 10:00～10:45 後半 11:00～11:45 (定員:各コース16組)	対象(めやす) おおむね5～6か月頃のお子さん	前半 10:00～10:45 後半 11:00～11:45 (定員:各コース12組)	対象(めやす) おおむね7～8か月頃のお子さん	前半:10:00～10:45 後半:11:00～11:45 (定員:各コース12組)
	日(曜日)		日(曜日)		日(曜日)
<b>4月</b>	22日(水)	令和7年10月～11月生まれ	20日(月)	令和7年8月～9月生まれ	15日(水)
<b>5月</b>	27日(水)	令和7年11月～12月生まれ	25日(月)	令和7年9月～10月生まれ	20日(水)
<b>6月</b>	25日(木)	令和7年12月～令和8年1月生まれ	24日(水)	令和7年10月～11月生まれ	17日(水)
<b>7月</b>	22日(水)	令和8年1月～2月生まれ	15日(水)	令和7年11月～12月生まれ	13日(月)
<b>8月</b>	26日(水)	令和8年2月～3月生まれ	24日(月)	令和7年12月～令和8年1月生まれ	19日(水)
<b>9月</b>	24日(木)	令和8年3月～4月生まれ	16日(水)	令和8年1月～2月生まれ	14日(月)
<b>10月</b>	27日(火)	令和8年4月～5月生まれ	21日(水)	令和8年2月～3月生まれ	14日(水)
<b>11月</b>	26日(木)	令和8年5月～6月生まれ	25日(水)	令和8年3月～4月生まれ	18日(水)
<b>12月</b>	23日(水)	令和8年6月～7月生まれ	21日(月)	令和8年4月～5月生まれ	16日(水)
<b>1月</b>	25日(月)	令和8年7月～8月生まれ	20日(水)	令和8年5月～6月生まれ	13日(水)
<b>2月</b>	24日(水)	令和8年8月～9月生まれ	17日(水)	令和8年6月～7月生まれ	15日(月)
<b>3月</b>	24日(水)	令和8年9月～10月生まれ	17日(水)	令和8年7月～8月生まれ	15日(月)
					3/1(日)
					4/1(水)

生活・保健センターの駐車場には限りがあります。公共交通機関の利用にご協力をお願いいたします。ご都合によりお車でお越しの際は当施設の駐車場または周辺の有料駐車場をご利用いただき、路上駐車や商業施設での無断駐車はしないようお願いいたします。

発熱や咳、鼻水、のどの痛みなど、体調に不安のある場合はご参加をお控えください。

実演や質疑応答をメインとした講座です。QRコードより、動画をあらかじめご視聴いただくと、より分かりやすくスムーズにご受講いただけます。



【ステップ1】

離乳初期の進め方



【ステップ2】

離乳中期の進め方



【ステップ3】

離乳後期の進め方