

坂戸市の市民健康センターの管理栄養士が監修しています！



# 離乳食のすすめ方を紹介する動画を 坂戸市公式 YouTube チャンネルに公開しました！

<初期・ごっくん期編（生後5か月～6か月頃）>



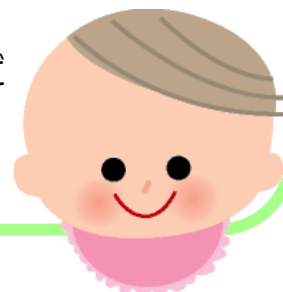
- 離乳食の開始の目安は？
- まずは何から与えればいいのか？
- どんな器具を使うのか？
- 10倍おかゆ、初期の野菜・たんぱく質の離乳食の作り方
- アレルギーの注意点は？
- 冷凍保存のコツ など



<中期・もぐもぐ期編（生後7か月～8か月頃）>



- 初期から中期への移行のタイミングは？
- 7倍がゆ、中期の野菜の離乳食の作り方
- かつおだし、こんぶだしのとり方 など



<後期・かみかみ期編（生後9か月～11か月頃）>



- 中期から後期への移行のタイミングは？
- 5倍がゆ、後期の野菜の離乳食の作り方
- 手づかみ食べのメリットは？ など



うまく読み込めない場合は・・・

🔍 坂戸市 ユーチューブ 離乳食 で検索♪

【お問い合わせ】  
坂戸市大字石井2327-3  
坂戸市立市民健康センター母子保健係 Tel:049-284-1621