

4か月児健診を  
受けられた方へ



# はじめての離乳食講習会



離乳食のすすめ方や、身近な食材を使って簡単にできる離乳食づくりのコツをお伝えします。安心して離乳食を始めましょう！離乳食に関する不安や疑問もお気軽にご相談ください。ご参加お待ちしております♪

日		程	
令和7年	4月 9日 (水)	10月 1日 (水)	
	5月 14日 (水)	11月 5日 (水)	
	6月 4日 (水)	12月 3日 (水)	
	7月 2日 (水)	令和8年 1月 7日 (水)	
	8月 6日 (水)	2月 4日 (水)	
	9月 3日 (水)	3月 4日 (水)	

《時 間》 午後1時30分～2時30分（受付1時15分から）

《場 所》 伏見区役所 2階 栄養指導室

《内 容》  
・離乳食のすすめ方のお話  
・調理の実演  
・試食（保護者の方のみ）  
・個別相談

《費 用》 無料

《申込先》 事前予約制 前日までにこちらの二次元コードからお申込みください。



伏見区役所 離乳食講習会



《お問合せ》 伏見区役所 子どもはぐくみ室 子育て相談担当（611-1163）  
\*午前9時～午後5時まで

《その他》  
・体調不良の方は、参加をご遠慮ください。  
・赤ちゃんと一緒にご参加いただけますが、ベビーカーでの入室はできません。抱っこひもをご持参ください。  
・栄養指導室へはスリッパに履き替えて入室いただきます。脱ぎ履きしやすい履物でお越しください。



京都市の離乳食情報を  
インターネットで配信しています。  
裏面をご覧ください

ご自宅でも  
見られる！



# 京都市の 離乳食情報 インターネット配信

すべて無料



## オンライン離乳食講習会

ZOOM を使って、オンラインで離乳食講習会を実施します。  
外出しにくい時でも、ご自宅からご参加いただけます。



★開催日程・申込方法などは、こちらから →

京都市情報館 離乳食講習会



## 離乳食の動画配信

離乳食のすすめ方や作り方を、動画で分かりやすくご説明しています。  
ご自宅で、何度でもご覧いただけます。



離乳食のすすめ方のお話  
☆開始から8か月頃まで編  
☆9か月から1歳半頃まで編



基本のおかゆの作り方、魚や  
鶏ささみをなめらかに仕上げる  
ポイントも♪

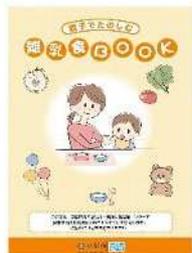
こちらからご覧いただけます

京都市情報館  
離乳食づくりお役立ち情報



## デジタルブック公開中！「親子でたのしむ離乳食 BOOK」

離乳食初期から完了期までの、各月齢のレシピや献立例を、写真付きで紹介しています。



こちらからご覧いただけます

京都市情報館  
親子でたのしむ離乳食 BOOK



## 離乳食メニューに悩んだら、離乳食レシピをチェック！

5か月から2歳頃までのレシピを写真付きで掲載しています。



こちらからご覧いただけます

京・けんこうひろば 離乳食レシピ

