

離乳食づくりに役立つ サイトのご紹介



離乳食全般について



【年代別食育情報】 by 札幌市ウェルネス推進課

「子どもの食育」として、このリーフレットに掲載のホームページや動画のとりまとめがされている他、「災害時における乳幼児栄養ガイド」などが掲載されています

札幌市 年代別食育

【離乳食のすすめ方】 by 東保健センター

離乳食の開始時期やすすめ方、使用する食材や形態、回数など、離乳食に関する知識全般について



札幌市東区 離乳食

離乳初期(生後5~6か月頃)のご参考に

【YouTube 動画】 by 白石保健センター
「どうしよう!? 離乳食 離乳食のすすめ方」



離乳期講習会の内容を動画にしています



(22分26秒)

白石 ベビー&キッズの食育

【YouTube 動画】
「離乳食の基礎知識」

by 豊平保健センター



(3分52秒)



「離乳食を作ってみよう」

by 豊平保健センター



(5分02秒)



【離乳初期(生後5~6か月頃)の
離乳食づくりの基本テクニック】

by 豊平保健センター

離乳初期によく使う調理の基本テクニックを、食材ごとにご紹介します



豊平 離乳初期



SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-26-115
R8-2-92

離乳中期(生後7~8か月頃)~

離乳後期(生後9~11か月頃)のご参考に

【YouTube 動画】 by 白石保健センター
「大人の食事から取り分けよう！」



離乳期講習会の内容を動画にしています



(21分42秒)

白石 ベビー&キッズの食育

【離乳中期(生後7~8か月頃)・
離乳後期(生後9~11か月頃)の
取り分け離乳食】

by 豊平保健センター

『肉じゃが』からの取り分け、
アレンジメニューをご紹介します



豊平 離乳中期

【大人の食事からの取り分け離乳食
(7~8か月頃)
by 南保健センター

ご飯、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、みそ汁の献立と、煮込みうどんとポテトサラダの献立からの取り分けをご紹介します

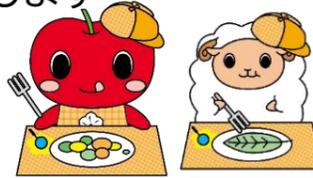


南区 大人 取り分け

【大人の食事から取り分け離乳食
1週間メニュー】

by 豊平保健センター

授乳しているお母さんの食事から、中期(生後7~8か月頃)と後期(生後9~11か月頃)の赤ちゃん用の食事の取り分けメニューのヒントをご紹介します



豊平 取り分け

離乳完了期(1歳~1歳6か月頃)のご参考に

【YouTube 動画】 by 白石保健センター
「知っておきたい食事とおやつ~離乳完了期の食事~」



10か月児健診や育児教室「チャレンジ虫歯ゼロセミナー」での情報提供内容を基にした動画です

(18分30秒)

白石 ベビー&キッズの食育



© SHIROISHI WARD SAPPORO

離乳食について、疑問やご相談がある時は、

お住まいの区の保健センター管理栄養士にお気軽にお電話ください。

■中央保健センター TEL 205-3352
■北保健センター TEL 757-1181
■東保健センター TEL 711-3211
■白石保健センター TEL 862-1881

■厚別保健センター TEL 895-1881
■豊平保健センター TEL 822-2472
■清田保健センター TEL 889-2049
■南保健センター TEL 581-5211

■西保健センター TEL 621-4241
■手稲保健センター TEL 681-1211
発行 ■札幌市ウェルネス推進部 TEL 211-3516