



## 子育てハッピー講座(5か月児) ～離乳食づくり体験と赤ちゃんのお口の発達について～

おかゆをすりつぶしたり、野菜をペースト状にするなど、調理の体験をして離乳食のスタートをイメージしてみませんか？また、これから生えてくる歯についてもお話しします。予約制でおこないますので、参加を希望する方はお申込みください。

【対象】 5か月児の保護者

【時間】 各実施日ごとに1日2回実施しています、①または②の時間をお選びください。

①13:30～14:15 ②14:40～15:25

【場所】 荒川区がん予防・健康づくりセンター 地下1階

【持ち物】 ・4か月児健康診査で配布する資料 「離乳食の進め方」「歯と口の健康（水色）」  
・筆記用具

【申込み】 日程、申込み（電子申請）については荒川区ホームページをご確認ください。

【問合せ】 荒川区保健所健康推進課栄養・歯科担当  
TEL03(3802)3111 内線423

【お願い】 ・講座は椅子に座って受講していただきます。

・お子様とご参加の場合は、お出かけに必要なもの（おむつ、ミルク、お湯など）をお持ちください。調理体験では両手を使いますので、抱っこ紐やベビーカーなどお子様の安全に配慮したご準備をお願いします。

・がん予防・健康づくりセンターは健診等を実施する医療機関のため、感染症防止等の観点から大人の方はマスクの着用をお願いします。

・事前に荒川区ホームページに掲載されている離乳食動画(約20分)をご視聴ください。



動画はこちら →



～みそ汁等の塩分濃度を測定できます！～

お子様の離乳食が始まるこのタイミングに、おうちの味付けを見直してみませんか？ハッピー講座参加時にご家庭のみそ汁(汁物)を(大さじ1杯程度)捨てられる容器に入れて、ぜひご持参ください。講座終了までに塩分濃度測定結果をお返しします。

(※測定を希望される方のみご持参ください)