



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】 曜程、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。



【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。

- 講座では、離乳食の調理体験が中心となります。

離乳食の進め方については動画（約20分）をご覧ください。



動画はこちら →



～みそ汁・スープ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やスープ等を(大さじ1杯(15ml)程度)捨てられる容器に入れて、汁のみお持ちください。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）



【お問い合わせ】 荒川区保健所健康推進課栄養・歯科担当

TEL 03(3802)4930

(2026.1)