

【参考資料】

- ・「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改訂版）実践の手引き 公益財団法人 母子衛生研究会
- ・「さいたま市保育園離乳食の手引き」 令和3年3月 さいたま市立保育園
- ・食品による子どもの窒息・誤嚥（ごえん）事故に注意！ 一気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで—
消費者庁ホームページ https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/
- ・ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから
厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>

「動画de離乳食教室」のご案内

離乳食を安心して楽しく進めるため、離乳食教室の動画を作成しました。
離乳食の進め方や作り方、赤ちゃんのお口のケアの方法について、ポイントをわかりやすく説明しています。
動画は、市ホームページ及びさいたま市公式YouTubeチャンネル（saitama citypr）で配信しています。

- (1) さいたま市離乳食教室 離乳食の進め方（初期） 5分39秒
- (2) さいたま市離乳食教室 離乳食の進め方（中期） 4分22秒
- (3) さいたま市離乳食教室 離乳食の進め方（後期） 4分01秒
- (4) さいたま市離乳食教室 離乳食の作り方（主食） 10倍粥（鍋） 2分7秒・10倍粥（電子レンジ） 1分53秒
- (5) さいたま市離乳食教室 離乳食の作り方（主菜） 豆腐 2分12秒・白身魚 1分51秒・卵黄 2分3秒
- (6) さいたま市離乳食教室 離乳食の作り方（副菜） 人参 2分54秒・昆布だし 1分39秒
- (7) さいたま市離乳食教室 赤ちゃんのお口のケア 3分23秒



離乳食・幼児食レシピ集

～楽しく・おいしく食べるために～

作 成 さいたま市 区役所保健センター

協 力 ≪レシピ・献立提供≫

さいたま市保育課

さいたま市立保育園

発行年月 令和4年3月（最終更新日 令和7年3月）

発 行 さいたま市 区役所保健センター