

動画でわかる！「離乳食の作り方」

新型コロナウイルスの影響で3月から離乳食教室を中止しています。

外出自粛でも、ご自宅で離乳食の作り方が学べるよう、初めて離乳食を作る方もわかりやすい「離乳食の作り方」動画を制作し、市ホームページに掲載します。

1 動画の内容

おかゆの作り方、しらすやにんじんなど離乳食によく登場する食材を使っています。

赤ちゃんの飲み込む力に合わせたポタージュくらい→ヨーグルトくらい→マヨネーズくらいのかたさの3ステップほか、離乳食づくりの準備や裏ごしの方法をわかりやすく掲載しています。



<にんじんのペーストの作り方 >



<おかゆ・しらす・にんじん・ほうれん草のペースト>

他、基本のだしの作り方・コップがゆの作り方を掲載

2 掲載開始時期

令和2年8月21日（金）から

3 掲載箇所

相模原市ホームページ 「相模原チャンネル」→「相模原あらかると」

(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/channel/1012225/1020729/index.html>)



4 その他

相模原市ホームページでは、離乳食に関する情報を配信しています。その他にも、妊娠中の過ごし方などの情報も配信しています。ぜひご覧ください。

<離乳食に関する情報>

(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/oyako/kyoshitsu/1007192.html>)

<妊娠中の過ごし方等、出産・育児に関する情報>

(<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/ninshin/1020482.html>)

【問合せ先】

中央子育て支援センター

電話 042-769-8222（直通）