

離乳食をはじめましょう

～離乳食づくり方テキスト～



## 離乳食とは

成長に伴い、母乳または育児用ミルクの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、乳汁から幼児食に移行する過程を離乳といい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。この間に摂食機能は乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへ発達していきます。

### 離乳食を始めるころ

## 赤ちゃんの食べる機能

赤ちゃんはお腹にいるときから、乳首を強く吸う能力、口に入った食物を飲み込む(嚥下)能力が発達し始めています。そのため生まれてすぐに、乳首を吸って乳汁を飲み込むことができます。(生まれながらもっている能力です。)生後2か月頃までは、形ある物を口にいれると反射的に舌で押し出してしまう。この反射運動がなくなる5か月頃が離乳食開始の目安の時期になります。離乳食を開始した頃は、唇を完全に閉じることができず口からこぼれることがあります。6か月頃になると口からこぼさず上手に飲み込めるようになってきます。1年かけて「口に取り込む」「飲み込む」「固まりをかみつぶす」といった食べる機能を身につけていきます。

始めたばかりの頃は、大人が思うよりも進まないことがあります。毎日離乳食(食品の舌ざわりや味)を経験しているうちに、徐々に上手に食べられるようになってきます。

栄養や食べる量を考えがちですが、まず離乳食を食べることに慣れていくことが大切です。食事のリズムを身につけて食べる楽しさの体験を増やしていきましょう。

1	5~6か月頃から、離乳食をはじめましょう	1
2	すすめ方の目安	2
3	離乳食のつくり方	4
	おかゆ	4
	だし汁・スープ	5
	野菜	5
	豆腐	6
	魚	6
	卵	7
4	フリージング(冷凍)の活用方法	8
5	形状別一覧表	9
	月齢に応じた組みあわせ例	11
6	大人の食事の取り分けで家庭の味を	12
7	離乳食や幼児食には避けたい食品、向かない食材	13
8	いざという時のために備えよう!	14
9	はじめての離乳食教室・食事の相談窓口のご案内	15

# 5~6か月頃から、離乳食をはじめましょう

## はじめる目安

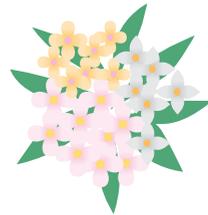
- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）
- 食べ物に興味を示す

### ◎ 最初はすべてなめらかにすりつぶしたものに・・・

はじめは、ポタージュ状やクリーム状の固さが目安です。

### ◎ 味付けは素材の味を大切に・・・

はじめは、調味料の必要はありません。  
2回食になったら、ほんの風味づけ程度の味付けにします。  
うす味が原則（大人の1/4位の味付けが目安）です。



### ◎ 最初は1さじから

はじめて与えるものは、1さじからにしましょう。  
その後は、赤ちゃんの食べ具合と便の様子を見ながら少しずつ量を増やしていきましょう。

### ◎ 与える時間

一日のうちで与える時間を決めたら、だいたい同じ時間帯にしましょう。  
生活のリズムを作る上でも大切です。

### ◎ 離乳食のすすめ方は、成長曲線で確認を

定期的に身長や体重を計測し、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

※離乳食開始前に、スプーン慣らしや母乳・育児用ミルク以外の味を慣らすことは必要ありません。

### ◎ あげる時のポイント

ゆったりとした気持ちで、笑顔で話しかけながらあげましょう。

# すすめ方の目安

		離乳の開始 <span style="color: red;">→</span> 離乳の完了			
		※以下に示す事項はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 生後7~8か月頃	離乳後期 生後9~11か月頃	離乳完了期 生後12~18か月頃
食べ方の目安		● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ● 母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	● 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ● いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。	● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ● 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ● 手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
	食べ方の目安				
<食事の目安>調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
一回当たりの量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ 90 ~ 軟飯 80	軟飯 90 ~ ご飯 80
	II 野菜果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50
	III 魚 (g) 又は肉 (g) 又は豆腐 (g) 又は卵 (個) 又は乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10~15 10~15 30~40 卵黄1~全卵1/3 50~70	15 15 45 全卵1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵1/2~2/3 100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳食完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていきることができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える 授乳・離乳の支援ガイド2019年改定版より（厚生労働省）

## 離乳食の開始時のおすすめ方カレンダー (例)

日数 食品	1週目			2週目		3週目		4週目	
	1~2日	3~5日	6~7日	8~10日	11~14日	15~18日	19~21日	22~25日	26~28日
かゆ	5g	→10g	→15g	→20g	→25g	→30g	→35g	→40g	
野菜				5g	→10g	→15g	→20g		
豆腐 白身魚 卵黄						5g	→10g		

※ 新しい食材は1さじずつ増やし、赤ちゃんの様子を見ながら量をふやしましょう。  
 ※ たんぱく質は、豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等を順番に与えましょう。

## 授乳と離乳食のタイムテーブル (例)

月齢 時間	離乳初期 5~6か月頃	離乳中期 7~8か月頃	離乳後期 9~11か月頃
6			
7			
10			
12			
14			
18			
22			



「1分でわかる離乳食動画」はこちらからご覧ください。

## おかゆ

## 10倍がゆ

- 炊く鍋は火がじんわり回る厚手のものを用意。
- 10倍がゆは米1に対し、水10の割合。
- 米はきれいに洗って水をきる。
- 米と水を鍋に入れ(30分位浸水する)、強火にかける。
- 沸騰したら弱火にし1時間ほど炊く。火を止め5~6分蒸らす。
- 初めはスプーンの背でつぶし、なめらかにする。(慣れたらそのまま)

厚手の小さなバ  
  
 ☆土なべ、釜めしの器でもよい

1 対 10  
 米 水



1時間炊く  
  
 ☆途中でかきまぜない



\* ごはんから作るには → 鍋にごはんと、ごはんの7~8倍の水を入れて火にかけて沸騰したら、ふたをずらして約20分弱火で煮る。

\* 電子レンジを活用するには → 大きめの耐熱容器にごはんとごはんの5倍の湯を入れ、ラップを軽くかけ、数回に分けて加熱する。(完成したら、ラップをかけたまま冷ます。)



赤ちゃんの発達状況に合わせて、水加減しておかゆの固さを調整していきます。



## 炊飯器でおかゆづくり

炊飯器で普通のごはんと一緒におかゆをつくる方法があります。おかゆの分量の米と水を深めの容器に入れ、炊飯器の中央に置き、通常どおりに炊きます。

※ 圧力のかかる炊飯器は、容器が割れる場合があります。ご注意ください。

**だし汁・スープ** ※だし汁・スープは、食材を煮たり、固さを調整するために離乳食でよく使います。

### だし汁

- 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら、かつおぶしを一度に加える。
- 火を止めて、かつおぶしが沈むのを少し待つ。
- 万能こし器でこす。

かつおぶし12g

水600cc



火を止めて、かつおぶしが沈むのを少し待つ。



### スープ

- 人参、玉ねぎ、大根等季節の野菜を2~3種用意。
- 適当に切った野菜と水を鍋に入れ、火にかける。
- 沸騰したら20~30分位コトコト煮る。
- 万能こし器でこす。



中火



### 野菜

#### 人参のマッシュ

- 人参は皮をむいて、軟らかくゆで、すりつぶす。
- お湯、だし汁、スープ等でのばす。



すりつぶす



お湯、だし汁、スープなど

#### じゃがいものマッシュ

- じゃがいもは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。
- お湯、だし汁、スープ等を加えてなめらかに仕上げる。



アツアツをしっかりとつぶす



お湯、だし汁、スープなど

### ほうれん草のすりつぶし

- ほうれん草は葉先を軟らかくゆでる。
- 刻んでからすりつぶす。
- お湯、だし汁、スープ等でのばす。



ほうれん草の葉先



すりつぶす



お湯、だし汁、スープなど

### 豆腐

#### 豆腐のマッシュ

- 豆腐を湯豆腐のようにゆでる。
- 豆腐を取り出してフォークでつぶす。



ガラガラ



### 魚

#### 白身魚のペースト

- 白身魚の切り身をゆで、皮と骨をとる。
- フォークで細かくほぐす。
- だし汁でのばし、ひと煮立ちさせる。
- 水とき片栗粉でとろみをつける。



だし汁



※水とき片栗粉かたくり粉

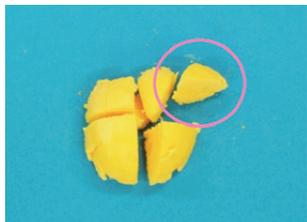
\*水とき片栗粉かたくり粉1：水1~2の割合で混ぜて、必ず火にかけてとろみをつける。

**簡単!** 白身魚（ひらめやかれい等）のお刺身は離乳食作りに便利です。

## 卵 (5~6か月頃)

## かたゆで卵黄のスープのばし

① 生卵を水からゆでる。沸騰してから15分ゆで、かたゆで卵を作る。



② 卵黄をごく少量取り分け、お湯、スープ等でのばしてペースト状にする。



\* 卵白は、卵黄よりもアレルギーを起こしやすいので、最初は必ず卵黄から始めます。最初は、少量で様子を見てください。

## 不足しやすい栄養素

母乳育児の場合は、母乳に不足しやすい鉄やビタミンDを含む食品を意識的に取り入れることが重要です。

食べられる時期	鉄を多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
離乳初期から (生後5~6か月頃)	ほうれん草、小松菜、卵黄	しらす干し、まだい
離乳中期から (生後7~8か月頃)	納豆、高野豆腐、ツナ水煮缶、まぐろ赤身、かつお、のり、ひじき	鮭
離乳後期から (生後9~11か月頃)	赤身肉、レバー	きのこ類

\* レバーはベビーフードがお勧め → 鉄分を豊富に含むレバーは、離乳食にぜひ上手に取り入れたい食品ですが、臭みがあり、手間がかかる等の理由で敬遠されがちです。そこで、レバーこそベビーフードを利用してみましょう。



おかゆやだし汁、野菜等、離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくくと便利です。

## 1. すばやく凍る工夫をする

小さく薄い形が凍りやすいので、1回分ずつの小分けにしておくくと便利です。

## 2. 空気にふれないように密封する

密封容器やラップに包んだものは冷凍用保存袋等に入れましょう。

## 3. 解凍後は再び冷凍をしない

味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する場合もあるため、1回で使い切りましょう。

## 4. 1週間くらいを目安に使い切る

忘れないように、冷凍した日付を書いておくとういでしょう。

## 5. よく冷ましてから冷凍する

温かいまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、冷凍庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。(冷凍庫の機種により異なるので注意)

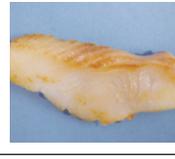
## 6. 与える前に再加熱し、冷ましてから与える

火にかけるか電子レンジで全体が温まるまでしっかりと加熱し、人肌程度に冷ましてから与えます。

## 素材別の留意点

おかゆ・だし汁	製氷皿で凍らせて、凍ったら冷凍用保存袋に入れておく。
野菜	ゆでてから使いやすい大きさに切って保存する。
魚	ゆでてから皮と骨を取り除いてほぐして、小分けにする。
肉	ゆでてから、刻む。小分けにする。
ホワイトソースやトマトソース	冷凍用保存袋に入れて、薄くのばす。
大豆製品	豆腐は冷凍保存できない。納豆は冷凍保存できる。

	離乳初期 5~6か月頃	離乳中期 7~8か月頃	離乳後期 9~11か月頃	離乳完了期 12~18か月頃
ごはん	スプーンの背でつぶし、なめらかにする。慣れたら粒があっても食べることができる。 	軟らかいものであれば、粒があっても食べることができる。 	全がゆに慣れてきたら、少しずつ軟飯に近づける。 	軟飯に慣れてきたら、少しずつ普通に炊いたご飯に近づける。 
めん類	軟らかくゆでて、なめらかにつぶす。 	軟らかくゆでて、約5mmの長さに切る。 	軟らかくゆでて、約1~2mmの長さに切る。 	軟らかくゆでて、約3~5mmの長さに切る。 
人参	軟らかくゆでて、なめらかにすりつぶす。 	軟らかくゆでて、約3~5mm角の大きさに切り、粗くすりつぶす。 	軟らかくゆでて、約8mm~1cm角の大きさに切る。 	ゆでて、持ちやすいように切る。 
ほうれん草	軟らかくゆでて、葉先を細かく刻み、なめらかにする。 	軟らかくゆでて、葉先をみじん切りにする。 	軟らかくゆでて、粗みじん切りにする。 	ゆでて、約1cmの長さに切る。 
さつま芋	皮をむいて、なめらかにすりつぶす。 	皮をむいて、約3~5mm角の大きさに切り、粗くすりつぶす。 	皮をむいて、約8mm~1cm角の大きさに切る。 	皮をむいて、持ちやすいように切る。 

	離乳初期 5~6か月頃	離乳中期 7~8か月頃	離乳後期 9~11か月頃	離乳完了期 12~18か月頃
トマト	皮を湯むきして、種を取りなめらかにすりつぶす。 	皮を湯むきして、種を取り小さく切る。 	皮を湯むきして、約1cm角の大きさに切る。 	皮をむき、持ちやすいように切る。 
白身魚	ゆでて、なめらかにすりつぶし、とろみをつける。 	ゆでて、粗くすりつぶす。必要に応じて、とろみをつける。 	ゆでたり、ソテーにしたりする。必要に応じて、とろみのついた、だし汁をかける。 	ゆでたり、ソテーやフライにしたりする。 
豆腐	加熱して、なめらかにすりつぶす。 	加熱して、約3~5mm角の大きさに切る。 	加熱して、約8mm~1cm角の大きさに切る。 	食べやすい大きさに切り、調理する。 
バナナ	フォークやスプーンの背で、なめらかにすりつぶす。 	約3~5mm角の大きさに切る。 	1/4に切り、自分で持って食べられるようにする。 	皮に切れ目を入れて自分でむけるようにする。 
りんご	皮をむいてすりおろし、加熱する。 	皮をむいて、約3~5mm角の大きさに切る。 	皮をむいて、約8mm~1cm角の大きさに切る。 	皮をむいて、持ちやすいように切る。 

※写真は1回当たりの目安量です。



## 離乳初期

## 5～6か月頃

おかゆ …………… 40g  
 人参 …………… 10g  
 ほうれん草 …… 10g  
 白身魚 …………… 10g



## 離乳中期

## 7～8か月頃

おかゆ …………… 60g  
 人参 …………… 10g  
 ほうれん草 …… 10g  
 白身魚 …………… 15g



## 離乳後期

## 9～11か月頃

軟飯 …………… 80g  
 人参 …………… 20g  
 ほうれん草 …… 10g  
 トマト …………… 10g  
 白身魚 …………… 15g



## 取り分けのコツ

## Ⅰ うす味にする

大人の1/4くらいの味つけ

## Ⅱ 材料の大きさ、固さ

赤ちゃんの成長や口の機能の発達状況に合わせたもの

## Ⅲ 柔らかみや汁気で食べやすく

食べやすい調理を心がける

## 大人のメニューから取り分ける離乳食のポイント

## ① 取り分けやすい料理を一品作る

- ・ いも料理
- ・ 軟らかく煮た野菜類、肉類、魚類
- ・ 豆腐料理

## ② 味付けと固さを考える

- ・ 味付けをする前に、取り分ける。または、取り分けてから、味を薄める。
- ・ 電子レンジやミキサー等を利用し、固さを調節しましょう。

## ③ 食卓で取り分けられるようにする

- ・ 食卓にすり鉢、お椀、だし汁、スープ等を用意しておく。
- ・ 料理を取り分けてすりつぶし、だし汁、スープ等でのばす。

## ④ 衛生に気をつける

- ・ 冷蔵庫に保存したおかずは、食べる直前に必ず再加熱する。



## 食べにくい食材はひと工夫を

奥歯が生えそろわないと、食べにくい食材があります。

無理強いすると食事が嫌になってしまいますので、ひと工夫すると食べやすくなります。

3歳くらいまでは、手を加え配慮しましょう。

食べにくい理由	食材(例)	食べやすくなるひと工夫
うすくて、ペラペラしている	レタス、白菜、わかめ	加熱して軟らかくする
皮が口に残る	豆、トマト	皮まで軟らかく煮る 皮をむく
固すぎる	かたまりの肉、えび、いか	繊維を断つようによく切る 切れ目や隠し包丁を入れる
口の中でまとまりにくい	ひき肉、ブロッコリー、カリフラワー	他の食材と混ぜる とろみをつける
弾力がある	こんにゃく、かまぼこ、ちくわ、貝類	小さく切る 切れ目を入れる
口の中がパサパサになる	ゆで卵、さつま芋等の芋類	水分を加えてしっとりさせる 他の食品と混ぜる
口の中でゴロゴロする	生野菜、果物	加熱調理する すりおろす
繊維が強い	キャベツ、きのこ	加熱して軟らかくする 小さく切る

## 7 離乳食や幼児食には避けたい食品、向かない食材

離乳食もお誕生日が近づくと、大人と同じ食品を与えてしまいがちです。大人は平気でも、乳幼児は発疹が出たり、病原菌に感染したり、かむ力・飲み込む力が未熟なため、危険なことがたくさんあります。

### ○次の食品は注意しましょう

離乳食・幼児食に注意したい食品・食材	
栄養面で注意したい (発疹予防、味覚形成のため)	1歳までは与えてはいけない食品 はちみつ、はちみつを含む食品 (乳児ボツリヌス症)
	1歳までは与えたくない食品 牛乳 (1歳過ぎは飲みすぎに注意) ※料理に使用する場合は可
	離乳食・幼児食に向かない食品 ①生もの (刺身、うに、イクラ、生たまご、生肉等) ②貝類、甲殻類 (いか、たこ、あわび、かき、えび、かに等) ③塩分の多い食品 (漬物、佃煮、スナック菓子等) ④甘みの強い食品 (市販の菓子、ジュース類、砂糖の多いもの等) ⑤カフェインの多い飲み物 (コーヒー、紅茶、緑茶等)
事故防止のため注意が必要 (大きなかたまりのまま喉に入って窒息の原因になるため)	①弾力がある固めの食べ物: こんにゃく、もち、グミキャンディ、丸いチーズ等 ②水分がなく固い食べ物: りんご片、生の人参、棒状のセロリ、たくあん、ちくわ、ピーナッツ、アーモンド等のナッツ類、枝豆、ゆで大豆等 ③そのまま飲み込める食べ物: 丸いままのプチトマト、丸いままのぶどう、あめ等
衛生面で注意が必要 (食中毒の予防のため)	①生魚の刺身 (腸炎ビブリオ菌) ②貝の刺身: あわび、巻貝等 (腸炎ビブリオ菌)、生カキ (ノロウイルス) ③生肉、加熱不十分な肉: とり刺し、牛刺し、ユッケ (韓国料理、牛肉の刺身)、ハンバーグ (サルモネラ菌・カンピロバクター菌・大腸菌O-157、O-111) ※生肉をはさんだお箸で他のものをはさまない (生肉をはさむお箸は専用にする) ④生たまご (サルモネラ菌)

※このほか、アレルギー等で重篤な症状をおこす食品もありますので、十分ご注意ください。  
食物アレルギーのある方、ご心配な方は主治医にご相談ください。

<問い合わせ> 港区みなと保健所  
健康推進課 健康づくり係 TEL: 6400-0083  
地域保健係 TEL: 6400-0084  
生活衛生課 食品広域監視係 TEL: 6400-0047

## 8 いざという時のために備えよう!

大規模災害が発生した場合には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まったり、物流が機能なくなったりする恐れがあります。  
災害時に赤ちゃんのお世話や食料品に困らないよう、大人用だけではなく赤ちゃん用の防災グッズの準備が必要になります。ミルクやベビーフードは、普段から赤ちゃんが食べ (飲み) 慣れておくとう安心です。



### 赤ちゃんがいるご家庭で揃えておきたい防災グッズ

#### □ 液体ミルク



調乳の必要がなく、常温 (おおむね25℃以下) で保存が可能です。滅菌済みで衛生的で、消毒したほ乳瓶や紙コップ等に移してそのまま飲むことができます。

#### □ ベビーフード



そのまま食べられる瓶詰めやレトルトタイプが便利です。普段から食べ慣れたもの、月齢に合ったものを用意しておきましょう。

#### □ 紙皿・紙コップ・スプーン



赤ちゃんが食べやすいサイズのスプーンがあると便利。清潔なほ乳瓶がない場合、紙コップでミルクを飲ませることもできます。

#### □ ほ乳瓶・マグ



プラスチック製のものを用意しておくと、割れる心配がなく安心です。

#### □ バスタオル



おむつ替えの際のマットや掛布団、おくるみの代用になります。

#### □ 健康保険証・母子手帳の写し



病気やけがをした時に必要になります。

#### □ 水

調乳にも使用できるペットボトルの水を準備しておきましょう。



#### □ 着替え



季節を問わず着られるもの、少し大きめのサイズのものを準備しておきましょう。

#### □ 使い捨てカイロ



液体ミルクやレトルトのベビーフードを温めることができます。

#### □ おむつ・おしりふき・ビニール袋

衛生用品は届くまでに時間がかかります。1週間分は準備しておきましょう。おむつのサイズが変わったら入れ替えをお忘れなく。

## ● はじめての離乳食教室 要予約

対象：5か月児をもつ保護者 場所：みなと保健所

離乳食のはじめ方について話をします。開催日程については、ホームページまたは健康推進課にお問い合わせ下さい。



## ● すくすく育児相談

対象：乳幼児 場所：みなと保健所

食事全般の相談や計測、育児相談・歯のケア・心理面の相談等、保健師・助産師・歯科衛生士・管理栄養士・心理相談員が個別に相談に応じます。開催日程については、ホームページまたは健康推進課にお問い合わせ下さい。



## ● 乳幼児食事相談会 要予約

対象：乳幼児をもつ保護者 場所：みなと保健所

離乳食・幼児食等の食事全般の相談やお口のケアについて管理栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。開催日程については、ホームページまたは健康推進課にお問い合わせ下さい。



## ● 電話相談

### ① みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

管理栄養士 TEL:6400-0083

### ② 子ども家庭支援部 保育課 運営支援係

管理栄養士 TEL:3578-2475

TEL:3578-2476

(ダイヤルイン) (午前10時から12時 午後2時から4時)

### 文献：

1. 子どもの食生活《第7版》  
(上田玲子編著 ななみ書房)
2. 乳幼児の事故防止教育ハンドブック  
(H.20.3発行) (東京都福祉局)
3. 食品の窒息事故について  
(H.20.5.8) (厚生労働省通知)
4. 子どもを事故から守る！ 事故防止ハンドブック  
(2023.1発行) (消費者庁)
5. 授乳・離乳の支援ガイド  
(2019.3) (厚生労働省)
6. 災害時に備えて知っていますか？  
乳児用液体ミルク (2019.8) (東京都福祉局)

### 離乳食をはじめましょう ～ 離乳食づくり方テキスト ～

発行 港区みなと保健所 健康推進課  
〒108-8315 港区三田1-4-10  
電話：03-6400-0083

発行年度 令和6年度(2024年度)

刊行物発行番号 2024115-4241

アドレス：<http://www.city.minato.tokyo.jp>

港区役所

検索

- 本テキストは3～4か月の赤ちゃんのいらっしゃる方に発送しています。港区ホームページでもご覧になれます。
- 「離乳食の作り方」の動画が掲載されています。

トップページ → 健康・福祉 → 健康・医療 → 母と子の健康 → はじめての離乳食教室

- 保健所での母子保健事業の日程のご案内が掲載されています。

トップページ → 健康・福祉 → 健康・医療 → 母と子の健康

- 食の情報と栄養Q&A、おかずのヒント（レシピ集）が掲載されています。

トップページ → 健康・福祉 → 健康・医療 → 栄養・食育

- 港区公立保育園給食の献立表やレシピが掲載されています。

トップページ → 子ども・家庭・教育 → 子ども・家庭 → 保育園 → 保育園の給食

## 港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちが真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区