

大人の料理からの

とりわけ離乳食教室のお知らせ

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんがいろいろな食べ物に慣れ、食べられるようにトレーニングするのが離乳食です。離乳食をはじめめる時期は生後5～6か月が目安とされています。離乳食についてもっと知ってみませんか？
今、大人だけでなく子どもの肥満や生活習慣病もみられます。
離乳食は食事の大切な第1歩です。しかし大人と赤ちゃんの両方の食事を用意するのは大変です。家族の食べる大人のメニューを作る途中や出来上がった料理から、赤ちゃんが食べれるものを取り分けて食べやすいように調理する“とりわけ離乳食”を利用しましょう。
お母さんもこの機会に、新しいお友達を増やして、自分や、家族の栄養を見直してみませんか？
調理実習があります。
その間、保育士、子育てサポーターの方々がお子さんをお預かりします。



日時

【Aメニュー 和食】

R6
5/27(月) ・ 7/22(月) ・ 11/25(月) ・ 1/27(月) R7

【Bメニュー 洋食】

R6
6/24(月) ・ 9/30(月) ・ 12/23(月) ・ 3/24(月) R7

時間

受付：午前 9：45～10：00（余裕を持って受付を済ませてください）
実習：午前10：00～11：50

場所

受付・託児：リーベル王寺東館5階 地域交流センター内 和室
実 習：リーベル王寺東館5階 地域交流センター内 調理実習室

持ち物

- ①母子手帳 ②ふきん ③エプロン ④三角巾 ⑤タオル
 - ⑥筆記用具
 - ⑦託児用カバン（オムツ・おしりふき・ミルク・お湯・好きおもちゃ等）
- ※抱っこ紐に関しては託児の際使用させていただくことがあります

お申込みは・・・

王寺町保健センター TEL 33-5000 まで