

パパの 家族ごはん デビュー

赤ちゃんの離乳食づくりから、パパが「ごはん」で育児にかかる楽しさを発見できるプログラムです。パパ同士のつながりづくりもそっと後押しします。連続でも、気になる回だけの参加もOK！



2026

1/29 木 2/7 土 2/25 水

10:30-12:00

大野東市民センター
1F 調理実習室

講師

地域活動栄養士会の
みなさん

安心と笑顔の
離乳食作りを
サポートします！



つくって・食べて・体験！

大人のごはんからさかのぼって、赤ちゃんのごはんを
食べてみよう！

【参加費300円】



カットからスタート！

離乳食にも使える野菜スープをつくってみよう！
【参加費500円】



応用編！

赤ちゃんのご飯を取り分けながら、大人用の肉じゃがや豚汁をつくってみよう！
【参加費500円】

申込方法

こちらのフォームから
お申込みください。



募集人数 各回 10 人程度

持ちもの



エプロン、三角巾、
マスク、筆記用具
参加費



ママも一緒にどうぞ！

赤ちゃんと一緒にゆっ
くりできるスペースも
用意しています。