

パパの

とりわけ離乳食

# 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」で育児にかかわ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<sup>木</sup> 2/7<sup>土</sup> 2/25<sup>水</sup>

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！

29<sup>木</sup>



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】

7<sup>土</sup>



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】

25<sup>水</sup>



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。