

パパの

乳幼児～大人のとりわけ食

家族ごはん デビュー

乳幼児期から大人まで、家族みんなで食べられるとりわけごはんを紹介します。

夫婦での参加もちろんOK。

毎日のごはんづくり、「何から始めたらいいかわからない」、そんなパパのはじめの一步を応援するプログラムです。



安心と笑顔の
ごはん作りを
サポートします！

2026

2/7^土

10:30-12:00

3/14^土

13:30-15:00

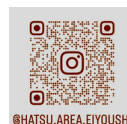
講師

地域活動栄養士会の
みなさん

栄養士・管理栄養士を中心に、食を通して市民の皆さんの健康を支える活動をしています。

市の離乳食講座や乳幼児健診に携わっており、子育て中のパパ・ママと出会う機会の多い栄養士です。

Instagramも覗いてみてくださいね！



@HATSU.AREA.EIYOSHU



カットからスタート！

家族みんなで食べられる野菜スープをつくって、とりわけの基本を知ろう！

【参加費500円】



肉じゃがからアレンジ！

家族のおかず「肉じゃが」や「汁物」を乳幼児用にとりわけ&おやつにアレンジ！

【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



「託児」あります

お子さんは別室でお預かりします。
ゆっくり話を聞きながら
参加していただけます。

※事前申込

主催・会場・お問い合わせ：大野東市民センター 0829-56-1013