

栄養士が伝える

～パパもママも 知ろう・作ろう 離乳食と家族ごはん～

離乳食って難しそう、正しい情報がわからない…そんなパパ・ママお悩みの離乳食。初期の始め方からステップアップ方法、家族のごはんから取り分けて作る方法を学びます。“ごはんって楽しいな”を大切に、家族の「食」を一緒に考えましょう。

「栄養士と話そう 離乳食 Q & A」

座談会で気軽に離乳食の悩みや疑問を一緒にお話ししませんか。同じお悩みを持つご家族との交流もできます。栄養士との個別相談も可能です。

当日はご家庭で参考にされている本を持参していただいたり、離乳食を持ってきていただいて形態確認することもできます。（※会場内で赤ちゃんに実際に食べさせることはできません）

日 時：10月5日（月）10:30～11:30

定 員：親子10組 参加費：無料 持参物：筆記用具



「栄養士と作ろう

～基本のスープから取り分けて作る 離乳食と家族ごはん～

子どもの食事と大人の食事、別々に作らなくても大丈夫。どこから大人と子どもの食事に取り分けるのか、大人の食事のアレンジ方法など一緒に調理をしながら学びましょう。野菜の切り方から調理器具の洗浄まで一連の流れを一緒に行いますので、お料理をあまりしたことがない方も安心してご参加ください。

日 時：10月26日（月）10:30～12:00

定 員：10人 参加費：500円

持参物：エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、筆記用具

託児あり

「栄養士と作ろう

～基本のスープから取り分けて作る 家族ごはんと幼児のおやつ～

「おやつ」と聞くと嗜好品を思い浮かべますが、今回は離乳食後期（9～11ヶ月頃）から幼児期くらいの子どものおやつ（補食）について学びます。おやつ（補食）を作りつつ、家族の食事と一緒に作れるアレンジレシピをお伝えします。

日 時：11月30日（月）10:30～12:00

定 員：10人 参加費：500円

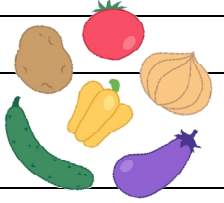
持参物：エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、筆記用具

詳細は裏面へ



栄養士が伝える

～パパもママも 知ろう・作ろう 離乳食と家族ごはん～

日 時	内 容	
10月5日(月) 10:30～11:30	「栄養士と話そう 離乳食 Q & A」	
10月26日(月) 10:30～12:00	「栄養士と作ろう ～基本のスープから取り分けて作る 離乳食と家族ごはん～」	
11月30日(月) 10:30～12:00	「栄養士と作ろう ～基本のスープから取り分けて作る 家族ごはんと幼児のおやつ～」	

講 師：西部厚生環境事務所・保健所管内 地域活動栄養士会
井上 利江、佐藤 照子、吉田 仁美

≡ 活動紹介しています！ ≡

場 所：平良市民センター
対 象：離乳食について学びたい人
定 員：10名（定員になり次第締切）
締 切：各講座の一週間前



申込み：参加費を添えて平良市民センター窓口へお越しください。
（おつりの無いようにご準備ください。）

参加費のかからない講座は電話でも受け付けます。

受付時間：平日 9:00～17:00

※託児を希望する方は、
お子様の氏名・年齢・性別・託児の際の注意事項を
窓口にてお伝えください。

問合せ： [TEL 0829-31-1251](tel:0829-31-1251)

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。

受付時間：平日 9:00～17:00 ※休館日（祝日・年末年始は除く）（FAX）31-1532