

赤ちゃんをおんぶしての離乳食作り

「離乳食の体験教室」のご案内

離乳食は単なる栄養のバランスだけではなく、心の発達にとっても大切です。食べる時にかわされるお母様と赤ちゃんの視線や会話が何よりも心と身体の栄養になります。そのようなことを考えながら気楽に離乳食を作り、楽しんで参加して頂ければ幸いです。

記

- 実施主体：福島県助産師会

福島県「ふくしまキッズ夢サポート事業」補助金を利用

- 実施内容：食育体験教室

1. 対象者：妊婦及び生後4ヶ月以降12ヶ月までの母子
2. 内容：離乳食・栄養についての説明（15分）

おんぶの練習（15分）

調理実習（おかゆ・汁物・おかずの3品 60分）

栄養士による相談会・助産師何でも相談会（30分）

- 参加費：無料（材料は準備します）
- 参加方法：予約制 20名まで（定員になり次第お断りします）

お申込み・ご連絡先 会津助産師の家 おひさま

TEL 0242-85-8303（月～金9:30～16:30）

※参加者の氏名、現住所、電話番号、児の氏名、生年月日などを電話で申し込んで下さい。

※締め切りは開催日の4日前までです



- 持ち物：母子手帳 おんぶ紐（ある方は各自持参） 食事用エプロン 母用エプロン
今使っているスプーン・お茶わん（まだ始まっていない方は結構です） 汚れ物入れ
のビニール袋（個人のゴミはお持ち帰りになります） おむつ おしりふき ミルク
を飲んでいるお子様は各自持参
- その他：離乳食作りに不参加の方でも離乳食について相談がある方はお昼の12時前
後に開催場所に気軽においで下さい。
- 開催スケジュール

開催日	時間	場所	対象のお子様	内容
平成27年 9月26日（土）	10:00～ 12:30	猪苗代町体験交流館 （学びいな）	4ヶ月・5ヶ月・ 6ヶ月	10倍粥 おかず（ペースト状）
平成27年 10月14日（水）	10:00～ 12:30	猪苗代町体験交流館 （学びいな）	7ヶ月・8ヶ月・ 9ヶ月	7倍粥 おかず（半つぶし） スープの出しの取り方
平成27年11月	未定	未定	10ヶ月・11ヶ 月・12ヶ月	5倍粥 おかず（1cm角）
平成27年12月	未定	未定	4ヶ月～12ヶ月 自由に参加	赤ちゃん用一般食 1歳過ぎからのお話

※平成27年11月以降の時間と場所は決まり次第お知らせ致します。

※平成28年1月・2月・3月の内容は平成27年9月10月11月の内容と同内容とな
ります。

- 開催場所：猪苗代町体験交流館（学びいな）

耶麻郡猪苗代町鶴田141-1 TEL 0242-72-0180

おいしい楽しい食育！お気軽に参加してください！

