

## 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。

食べるときにかわされるお母さま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。

◆ 開催場所：猪苗代町農村環境改善センター

(猪苗代町城南 100 ☎0242-62-4415)

◆ 参加費：無料（材料は準備します）

- ◆ 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・お茶碗（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となります）  
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

◆ 開催内容

開催日	時間	場所	対象月齢	内容
平成28年 6月6日(月)	10:00 ～ 12:30	猪苗代町農村 環境改善 センター	生後 4ヶ月～ 6ヶ月ま での母子	・離乳食・栄養についての説明 (15分)
平成28年 9月5日(月)				・おんぶの練習 (15分)
平成28年 12月5日 (月)				・調理実習 3品 (おかゆ・汁物・おかず) (60分)
平成29年 3月6日(月)				・栄養士による相談会 助産師何でも相談会 (30分)

◆ 参加方法：予約制10名まで（定員になり次第締め切ります。）

電話でお申込みください。締め切りは開催日の4日前です。

お申込み先：会津助産師の家 おひさま

☎0242-85-8303 (月～金 9:30～16:30)