

時短でかんたん 離乳食作り♪

5/22 6/5 6/19

いずれも月曜日、10:30~12:00(全3回)

【ママも赤ちゃんも50点を目標に！和の離乳食で美味しく離乳食生活】

「離乳食を手作りしたいけれど、なかなか時間が取れない」などの悩みはありませんか？

この講座では「楽しくかんたん」をテーマに離乳食について学んでいきます。(離乳食初期~中期の内容です。)

第1回目(5/22)

- ・座学：離乳食の基本のお話し(前編)
離乳食とは
なぜ離乳食を食べなくちゃいけないの？
ママの7つの心得 ほか
- ・調理：おかゆとだしを作ろう

第3回目(6/19)

- ・調理：大人の料理を基本に初期中期の
離乳食を作ってみよう！
- メニュー●
だしを取る、お味噌汁から離乳食、
煮物から離乳食、おひたしから離乳食
※メニューは一例です。変更になる場合がございます。

第2回目(6/5)

- ・座学：離乳食の基本のお話し(後編)
離乳食初期1日目からの目安量
離乳食におススメできる食材例
タンパク質の進め方 ほか
- ・調理：離乳食ならではの下処理と離乳食初期中期の調理法

講師

一般社団法人離乳食インストラクター協会代表理事、
中田家庭保育所施設長

中田 馨 氏

1男1女の母。息子が離乳食を全く食べてくれないことで悩み、離乳食に興味を持つ。その後、娘の離乳食を毎日つづる離乳食プロガーとして活動を始め、4年後に一般社団法人離乳食インストラクター協会を設立。



- ◆会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6階
生涯学習センター 611 調理実習室・会議室
- ◆対象：0才児をお持ちの保護者(市内在住・在勤の方優先)
- ◆定員：先着20名
- ◆参加費：2,300円(全3回分、材料費含む)
※5/15(月)以降のキャンセルは、キャンセル料500円がかかります。
- ◆持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾
- ◆申込み：5/1(月)、10:00~ 電話(046-261-0491)または
6階生涯学習センター窓口にて受付
- ◆保育：ひとり500円/1日

※若干名・要予約(受付時にお伝えください)、1歳以上未就学児まで。

主催：大和市文化創造拠点(指定管理者：やまとみらい) / 問合せ：生涯学習センター(6F) TEL:046-261-0491



- ◆アクセス◆
小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅から徒歩3分
※駐車場の数に限りがありますので、
公共交通機関でのご来場を
お願いいたします。



<http://www.yamato-bunka.jp/>

大和市文化創造拠点

検索