

おとなのごはんと

全2回

即分叶髓野意

講師 ここちえのき主宰

はたともみ氏

いずれも 月曜日

10:00~12:00

そろそろ離乳食をはじめたいけど、裏ごし?10倍粥?取り分けの離乳食もいいって聞くけど、何をどうしたらいいのだろう…よくある悩みです。離乳食は特別なものではなく、家族の食事の延長です。赤ちゃんの気持ちやペースに寄り添って、家族一緒に楽しくいただきましょう。子育て中のこの時期に、食の基本をもう一度考えてみませんか?



· お話〜食事の基本、離乳食をはじめる前の準備 · 調理デモンストレーションと試食

お鍋で炊くお粥、出汁の取り方、味噌汁

・お話~家族の食事の延長としての離乳食について

・調理デモンストレーションと試食 取り分け離乳食と家族の食事への展開料理



アレルギー物質:味噌(大豆・小麦)

↓ 講師プロフィール:「ここちよい暮らしの知恵」をテーマに衣食住に関する各種講座を企画。
助産院スタッフ・NPO 法人 Umi のいえ講師

■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才児をお持ちの親子、妊娠中の方(大和市内在住・在勤の方/全2回参加できる方)

■定 員: 先着 16 組

■参加費:500円(全2回分、材料費込)

※初回にお支払いください。返金はできません。※4/6(土)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。

■保 育:ひとり500円/回【若干名3/31(日)まで。または定員になり次第締切】

※ 対象となる子の他に、1 歳以上未就学児までお子さまがいる場合、講座申込と同時にご予約ください。

■持 ち 物:筆記用具、お気に入りがある場合は赤ちゃん用のスプーンやエプロン

■申 込: 3/17 (日) 10 時~受付開始 お電話または 6 階生涯学習センター窓口へ

※ 天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。※ 本講座では I H 調理器具を使用します。※ 食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

お申込・お問合せ 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ご来場ください。

