

がんばりすぎない離乳食づくりとわが子にあった食べさせ方

おとなのごはんと  
一緒につくる



# 取り分け離乳食



講師 ここちえのき主宰  
はた ともみ氏

全 2 回 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す。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?

4/6

1

- ・お話～食事の基本、離乳食を始める前の準備
  - ・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～食事の基本、離乳食を始める前の準備
  - ・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

4/27

2

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。※ 4/4(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 3/29(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：3/15(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 IH 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。

