

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

全 2 回

取り分け離乳食

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？

10/7

1



- ・お話～食事の基本、離乳食をはじめ前の準備
- ・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）

10/28

2



講師プロフィール：「こちよ暮らしの知恵」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。※10/5（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 9/29（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：9/22（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。

主 催 | やまとみらい（文化創造拠点 指定管理者）/大和市生涯学習センター <https://yamato-bunka.jp>

