



離乳食・食育講座及び栄養相談

離乳食講座では離乳食の進め方について、食育講座では元気な子どもを育てるための食事のポイントについてお話しします。

その後、希望者には、栄養士・保健師による栄養相談会も行います。

離乳食や食事の悩みを栄養士・保健師と一緒に解決しませんか？

【日時・内容など】

子育て世代包括支援センター「にこ♡にこハウス」で行います。

| 回 | 日 時 | 内 容 |
|---|-----------------------|--|
| 1 | 6月24日（金） 午前10時30分～ | ・ 離乳食講座 「離乳食の進め方と噛む力をつけるコツ！」 |
| 2 | 7月29日（金） 午後2時30分～ | ・ 食育講座 「幼児期の食事とは？」 |
| 3 | 9月5日（月） 午前10時30分～ | ・ 離乳食教室（※試食があります） 「離乳食の進め方と簡単レシピの紹介！」 |
| 4 | 10月28日（金） 午後2時30分～ | ・ 食育講座（※試食があります） 「幼児期におすすめおやつとは？」 |
| 5 | 12月9日（金） 午前10時30分～ | ・ 離乳食講座 「離乳食の進め方とおやつの摂り方のコツ！」 |
| 6 | 1月27日（金） 午後2時30分～ | ・ 食育講座 「幼児期によく噛んで食べさせる方法は？」 |
| 7 | 3月17日（金） 午前10時30分～ | ・ 離乳食講座 「離乳食の進め方と便秘予防のコツ！」 |

食育講座（15分程度）の後に、栄養相談（個別）を開催します。

栄養相談を希望される方は、前日までに下記まで申し込んでください。

（開催日が月曜日の場合は、前週の金曜日までに申し込んでください。）

※ 保護者のみの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

申込み・問合せ先 江田島市子育て支援課

TEL 0823-42-2852

