



離乳食教室

離乳食の進め方のお話やメニューの紹介を行っています。「離乳食のことがわからない」「なかなか食べてくれない」という方はぜひご参加ください！

< 日時・内容など >

場 所：子育て世代包括支援センター「にこ♡にこハウス」

時 間：午前10時30分から

| 回 | 日 時 | 内 容 |
|---|-----------|-----------------------|
| 1 | 6月22日（木） | 「離乳食の進め方と噛む力をつけるコツ！」 |
| 2 | 9月21日（木） | 「離乳食の進め方と鉄分を上手にとるコツ！」 |
| 3 | 12月12日（火） | 「離乳食の進め方とおやつのとりのコツ！」 |
| 4 | 3月14日（木） | 「離乳食の進め方と便秘予防のコツ！」 |

◆毎回、保護者用の試食を準備しています！

（お子さんはアレルギーや衛生上の理由で試食はできませんので、ご了承ください。）

食育講座及び栄養相談

元気な子どもを育てるための食事のポイントをお話します。「幼児食ってどんなもの？」「正しい量がわからない…」など悩み事があれば一緒に解決しませんか？

< 日時・内容など >

場 所：子育て世代包括支援センター「にこ♡にこハウス」

時 間：午後2時30分から

| 回 | 日 時 | 内 容 |
|---|-----------|-------------------|
| 1 | 7月12日（水） | 「幼児期の食事とは？」 |
| 2 | 10月25日（水） | 「幼児期のおやつとは？」◆試食あり |
| 3 | 1月25日（木） | 「簡単にできる野菜料理」 |

★食育講座（15分程度）の後に、個別の栄養相談を開催します。

栄養相談を希望される方は、前日までにお申し込みください。

*離乳食教室・栄養講座ともに、保護者のみの参加も可能ですので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

