

2021年



## 離乳食・こどもえいよう教室のご案内



すべてのご予約はRESERVAからになりました。

お問い合わせはお電話でも！

06-6152-9120

### 離乳食・おはなし会

その時期に合わせた〈離乳食の基本〉をお話します。

「離乳食って、どうやって作るの？」

「始めてみたけど、こんな感じでいいのかな？」

などなど、ママたちからの質問に管理栄養士がゆっくりお答えします♪

月齢の近いママと「こんな時どうしてる？」など共通する困りごと

お話しませんか？

離乳食を始める前に	初期から完了期まで離乳食ダイジェスト版	9日(火) 10:00 30日(火) 10:00
初期・中期	5～8ヶ月ごろの離乳食	5日(金) 10:00 9日(火) 13:30
後期・完了期	9～1歳6ヶ月ごろの離乳食	18日(木) 11:00 30日(火) 13:30

### こどもえいようおはなし会～鉄分編～

1日(月) 13:30

19日(金) 10:00

- ・赤ちゃんはどうして離乳食が必要なの？
- ・体の中の「鉄」はどんな働きをしているの？
- ・食事から「鉄」をとるには？・・・など

赤ちゃんもママも一緒に楽しい雰囲気でお話しします♪

### おしゃべり♪ひろば

あつまれ〇〇ちゃん！をテーマに、月替わりで内容が変わります。

ママと赤ちゃんが集まってワイワイおしゃべりする会です。

今月のあつまれ〇〇ちゃんは・・・？

「あつまれ幼児食ちゃん！」 幼児食でのお悩み しゃべりましょう	1歳6ヶ月～2歳11ヶ月児 とママ	16日(火) 13:30
「あつまれ離乳食ちゃん！」 離乳食でのお悩み おしゃべりしましょう	離乳食を始めている 5ヶ月～1歳6ヶ月児 とママ	22日(月) 13:30

### このマークのあるおはなし会に 参加された方に限定企画！！

管理栄養士が主催の「おはなし会」または「おしゃべり♪ひろば」にご参加いただいたママと赤ちゃんがご参加いただける会です。

#### BFZKM (離乳食中期)

(B=ベビー・F=フード・Z=罪悪感・K=軽減・M=メニュー)

中期	7～8カ月ごろ	19日(金) 13:30	保育なし2組
----	---------	--------------	--------

ベビーフードを使ったカンタンアレンジメニューを提案します♪  
ベビーフードを使用することに罪悪感を持たれるママが多く、、、  
食材をちよい足することで、罪悪感軽減メニューを提案出来たら、  
と思いました！

#### おやこ献立を学ぼう

後期	9～11カ月ごろ	12日(金) 10:30	保育なし2組
完了期	1歳～1歳6カ月ごろ	19日(火) 10:30	
		30日(火) 13:30	

大人のご飯から離乳食の取り分けて、どうやってするの？

取り分けしやすいメニューや、離乳食にアレンジするコツをお話します。  
実際の料理の試食もできます。

#### でざーとくらぶ(栄養相談付き)

5日(金) 13:30	保育なし2組
-------------	--------

からだに優しいミニデザート、ママと赤ちゃん2組づつ対応  
させていただきます。 定員：各1組

#### こどもごはん相談室

2日(火) 10:00
4日(木) 11:00
11日(木) 13:30
18日(木) 10:00
25日(木) 13:30

「離乳食がすすまない」「食べムラ」

「好き嫌が多い」

「今の食事量で栄養バランスは大丈夫かな」

「食事」・「栄養」・「成長」・・・など

ママの気分転換も兼ねてお気軽にご相談ください♪

管理栄養士が個別でゆっくりお話しいたします。

### 離乳食・調理教室

説明をしながら目の前で調理を見学できます。

ご希望であれば、ご試食も可能です。

アレルギーのある方は予約時にご相談ください。

11月は、初期のみ、教室中にお預かりします。

中期以降は、親子一緒に参加になります。

お子様の飲み物はご持参ください。  
その他は、ご用意しております。

初期B	5～6ヶ月ごろの離乳食	9日(火) 10:30 18日(木) 10:30	保育あり3組
中期B	7～8ヶ月ごろの離乳食	5日(金) 10:30 24日(水) 10:30	保育なし2組
後期B	9～11ヶ月ごろの離乳食	11日(木) 10:30 25日(木) 10:30	
完了期B	1歳～1歳6ヶ月ごろの離乳食	16日(火) 10:30 30日(火) 10:30	

\*偶数月はAこんだて、奇数月はBこんだて、になります。

\*乳・卵・小麦は、完了期Bこんだてのみ使用します。

そのほかの各教室は、3大アレルギーを使用しません。

### おいしく鉄分補給・調理教室

「前期」 米粉パンケーキ	9カ月ごろから	1日(月) 10:30 11日(木) 13:30	保育なし2組
「後期」 ごはんおやき	1歳ごろから	9日(火) 13:30 22日(月) 10:30	保育あり3組

食事にも間食にもできる手軽なメニューで、鉄分もしっかりとれる  
軽食を提案、調理いたします。

個別栄養相談付き

### 「お祝いケーキを学ぼう」



ランチョンマットの会



お祝いケーキの会

詳細は別紙パンフレットをご覧ください。