

栄養士とたのしく学ぼう

無料
試食あり！

離乳食 教室



離乳食を始めたけど、これで正しいか不安・・・
離乳食を食べてくれない・・・どうやってすすめていいかわからない・・・
そんなお悩みを解決します！

【令和8年度の日程】

4/21
火

5/19
火

7/14
火

9/8
火

10/6
火

11/17
火

1/19
火

2/16
火



前期教室

10:00～11:00

・食材のすすめ方

おすすめメニュー！

- ・ 10倍がゆ
- ・ にんじんペースト
- ・ 白身魚のペースト
- ・ 7倍がゆ
- ・ 白身魚のくず煮
- ・ ゆで卵とブロッコリーの和え物

後期教室



14:00～15:00

・手づかみ食べを学ぼう

- ・ 5倍がゆ
- ・ あじのチーズムニエル
- ・ 麻婆豆腐
- ・ 軟飯きなこおにぎり
- ・ のりしらすトースト
- ・ 大豆と野菜の煮物

場所

安来市健康福祉センター

【参加者の声】

持ち物

ごはん手帳、母子健康手帳
試食用のスプーン

やわらさ、大きさが実際に
見れて良かった

申込み

開催1週間前までに「母子モ」
からお申込みください

問合せ

安来市いきいき健康課
0854-23-3227



ネットで調べても
わからなかった
疑問が解決した