

簡単☆手作り離乳食



離乳食！！食事って楽しい、皆で食べるってホッとするね！そんな時間にしていいけるといいですよね

いざ始めてみると本や話には聞いても、実際のやわらかさや味付けがいまいちつかめない、量もどのくらいまであげたらいいんだろう、離乳食が完了したらどうしていったらいいの？・・・などなど、疑問がいっぱい

今回は、実際に**離乳食完了期から乳児食のはじまりの方**を対象に離乳食の作り方のデモンストレーションを見ながら、味見ややわらかさを見ていただきたいと思います。そして、日ごろの疑問や質問を市の栄養士さんに聞いてみませんか？

日 時：**2月13日（金）11:00～12:00**

※受付は10:45～

内 容：離乳完了期～乳児食に向けてのデモンストレーションと試食

定 員：12名（お子さんは別室にて保育となります）

※申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

1月31日（金）に当選の方にのみハガキを発送します。

参加の対象：離乳食完了期（後期食後半）～1歳半のお子さんを持つ、ころころの森に登録している東村山市内在住・在勤の保護者

講 師：市の栄養士

申し込み：**1月20日（火）～1月27日（火）10:00～16:00**

電話または受け付けまで

離乳食試食会

今回は**講座のメニュー**を試食できます。
味付けなどの参考にどうぞ！！

日 時：**2月13日（金）12:00～13:00**

参加の対象：当日来館している親子

※なくなり次第終了いたしますのでご了承ください