

令和5年度 中央公民館すくすく健康相談

離乳食・幼児食相談



幼児食・ 離乳食相談

テーマに合わせた
資料配付あり♪

令和 5年度 日程	テーマ	内容
4月26日(水)	大人の食事から取り分けて一緒に食べよう	食卓を囲んで楽しく食べましょう♪
6月21日(水)	こどもの水分補給	熱中症を予防しましょう！
8月23日(水)	歯の本数に合わせた進め方	食事で口腔機能を育てましょう。
10月25日(水)	野菜を食べやすく	苦手な野菜も食べやすくなるレシピを紹介！
12月20日(水)	肉を食べやすく	こどもが食べやすい肉料理
令和6年 2月21日(水)	卵の進め方	1度は聞いておこう！ 安全な卵の進め方

離乳食相談

取り分けて作る
離乳食レシピ配布あり

*一口サイズの試食を用意しますが、状況によっては中止する事があります。

令和 5年度 日程	メニュー	テーマ
5月24日(水)	キャベツの重ね煮	春キャベツを柔らかく煮ましょう。
7月26日(水)	ラトウユ	夏野菜で作るレシピです。
9月27日(水)	生鮭の照り焼き	いつもの生鮭を一手間で照り焼き風に
11月29日(水)	豆腐と白身魚のうま煮	中華風の味付けで食がすすみます。
令和6年 1月24日(水)	おでん	うちのおでんは薄味でしみしみ♪
3月27日(水)	とん汁	寒い日にお勧め！ 身体が温まります♪