令和6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6年度 日程	テーマ	内容
4月24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。
6月26日（水）	家庭でできる食中毒予防	食中毒の危険は1年中
8月21日（水）	こどもの水分補給	熱中症を予防しましょう！
10月23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
12月24日（火）	肉を食べやすく	こどもが食べやすくなる工夫
令和7年2月26日（水）	こどもの肥満を防ぎましょう	こどもの健康を守る大切な習慣

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6年度 日程	メニュー	テーマ
5月22日（水）	豆腐ハンバーグ	鶏肉と豆腐で柔らかい和風なハンバーグ
7月24日（水）	ラタトゥーユ	夏野菜をトマト缶で煮込みます
9月25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22日（金）	とん汁	寒い日にお勧め！身体が温まります♪
令和7年1月22日（水）	ホワイトシチュー	取り分けが簡単！一緒に食べよう♪
3月19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。