

- 中央公民館でのすくすく健康相談（乳児）では、大人の料理から取りわけて簡単に作れる離乳食を紹介します。【試食あり】
- 下記の日程で行うすくすくルームでの健康相談では、テーマに沿ったお食事の資料を配付しています。



<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 幼児・離乳食相談 </div>		場所:こどもみらいプラザ すくすくルーム	
令和8年度 日程	テーマ	内容	
4月16日(木)	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23日(火)	こどもの水分補給	熱中症を予防しましょう！	
8月25日(火)	肉を食べやすく	処理の難しい「肉」が食べやすくなるレシピを紹介します。	
10月29日(木)	野菜を食べやすく	「緑色」の野菜が苦手な時期の対処方法。	
12月22日(火)	冬を元気に過ごす為に	温かレシピ 病気になった時のレシピ	
令和9年 2月9日(火)	幼児のおやつ	こどもの栄養になる簡単手づくりおやつレシピ♪	

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 離乳食相談 </div>		場所:中央公民館 4階調理室	
令和8年度 日程	メニュー	内容	
5月27日(水)	肉豆腐	肉豆腐から簡単に離乳食や幼児食をつくりましょう♪	
7月22日(水)	ラタトゥーユ	夏野菜の美味しい季節。翌日はパスタソースに♪	
9月16日(水)	豆腐と白身魚のうま煮	中華丼にしてもOK♪	
11月25日(水)	鶏肉のトマト煮	簡単にリメイク料理がつけれます。	
令和9年 1月20日(水)	とん汁	寒い日にお勧め。身体が温まります。	
3月24日(水)	おでん風煮込み	昆布の出汁でおでん風に煮込みます。	