

離乳食講習会



離乳食は、母乳や粉ミルクから幼児食までをつなぐ大切な食事です。生後5ヵ月頃から約1年をかけて少しずつ「食べる」ための練習をしていきます。講習会では、離乳食のすすめ方や固さ、量などを説明し、離乳初期の簡単な調理作業を体験してもらいます。どうぞ、気軽にお越しください。

<日程>

各日程からご都合のよい時間帯を選んでご予約下さい

※案内対象でない日程でもご利用いただけます

①10:00~10:50 ②11:00~11:50

<場所>

綾川町国保総合保健施設綾上

いきいきセンター（綾上診療所となり）

綾川町山田下3352番地1

<会場地図>



年	月/日(曜日)	案内対象
令和6年	4/19(金)	令和5年 12月生まれ ～令和6年1月生まれ
	6/21(金)	令和6年2月生まれ ～令和6年3月生まれ
	8/16(金)	令和6年 4月生まれ ～令和6年5月生まれ
	10/18(金)	令和6年 6月生まれ ～令和6年7月生まれ
	12/18(水)	令和6年 8月生まれ ～令和6年9月生まれ
7令和	2/21(金)	令和6年 10月生まれ ～令和6年11月生まれ

<持ち物>

筆記用具

お子さんと一緒に来られる方はベビーカー

<申し込み・問合せ>

講習会の先日までに、お電話かQRコードからお申し込みください。

なお申込後の変更や、欠席される場合は、お手数ですが、お電話でご連絡ください。

いきいきセンター ☎087-878-2212

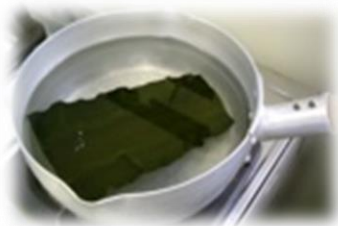


離乳食づくりは料理の基本 普段の食事づくりでも使えるテクニック

だしをとる：離乳食から「天然だし」のおいしさを教えましょう

<かつお・昆布だし>

材料：水500ml 昆布6cmくらい かつお節10g



- 1) 昆布はぬらしたペーパータオルでさっとふく
- 2) 鍋に昆布と水を入れて30分つけておく。鍋を弱火にかけ、昆布のまわりに泡がついたら、沸騰する前にとりだす。
- 3) 沸騰したらかつお節を加える。1～2分煮て火を止める。
かつお節が自然に沈んだら、だしをこす。

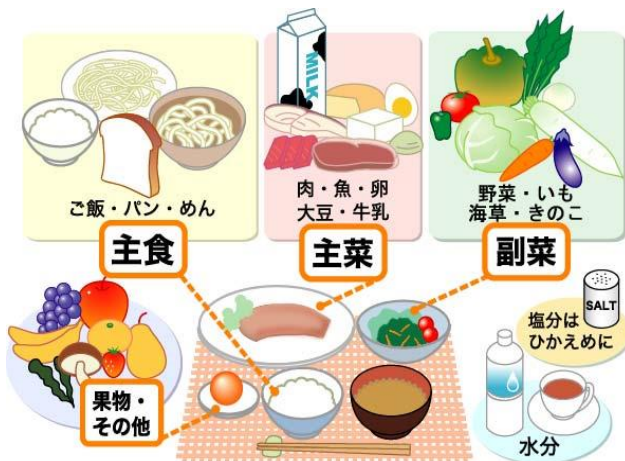
<煮干しだし>

材料：水500ml 煮干し15g

- 1) 煮干しは頭とはらわたを取り除く。鍋に煮干しと水を入れ30分つけておく
- 2) 火にかけ沸騰させる。アクを取りながら、中火にかけて10分ほど煮出す。
火を止めて、煮干しを取り除く

バランスよく食べる

離乳食も家族の食事も、栄養のバランスが大切です
主食・主菜・副菜をそろえるとバランスよく食事ができます



■家庭の味つけを
今より少し薄味にしてみませんか？

離乳食は、食品の味を生かした薄味です。そのまま幼児期も薄味を続けていきましょう。この時期の食事の好みは大人になっても影響します。将来の生活習慣病を今から予防するつもりで、家庭の味つけも薄味を心がけてください。

離乳食で困ったり迷ったりしたときは、
管理栄養士にご相談ください。



えがお TEL 876-2525
いきいきセンター TEL 878-2212