



# 離乳食実習(前期)



対象：生後5・6カ月のお子さんと保護者

離乳食(前期)についてお話ししたあと、栄養士のデモンストレーションから調理のポイントなどをマスターできます♪  
試食は、量・形態・口の動きなどを確認していきます。



発達に応じた離乳食の進め方や調理方法等についての講話と調理見学・試食を行います。  
実習中は母子保健推進員の方がお子さんをお預かりします。  
時間 10時～12時  
定員 10組程度(要予約)  
場所 社会福祉会館



お子さんは、母子保健推進員さんが見てくれているので安心ですよ



## ★ 離乳食実習レシピ★

### 野菜のマッシュ (にんじん)



①にんじんは柔らかく茹で熱いうちにすりつぶす。裏ごしでもOK!

②お湯や野菜スープなどを加えて、ポタージュ状にする。

できあがり♪



あくの少ない野菜を茹でた汁を野菜スープとして使えるよ♪  
茹でた野菜は離乳食や大人の食事に!



試食風景です♪

もぐもぐ  
もぐもぐ  
おいしいね～

たくさん  
たべようね～



## ★ お申込み ★

予約制となっています。  
保健センターまでご連絡ください。

八重瀬町保健センター ☎ 998-1149

申し込み  
お待ちしております🍀



## ★ 出来上がり★

