

あそびと食の教室

対象：生後7・8カ月のお子さんと保護者

あそびは、親子のスキンシップを図るとともに健やかな身体と豊かな心を育てる、とても大切なものです。乳児期の遊びを一緒に楽しく体験してみませんか？この時期の離乳食についてもお話します。(試食あり♪)

時間：午前10時～11時半 定員：10組程度 場所：八重瀬町保健センター
持ち物：親子健康手帳(母子手帳)、ハンドタオル(ハンカチ等)

★教室の流れ★

10:00～

- ・受付
- ・スタッフ紹介



動きやすい服装
できてね

10:10～

保育士によるあそび体験
歌やリズムにあわせて
手や指、体を動かします



絵本の読み聞かせは、
みんなしんけん

同じ月齢だから
お友達いっぱい
できました♪



11:00～

- ・試食(魚の野菜あんかけ)

量、硬さ、口の動きを確認
しながらおかず一品試食し
ます



もぐもぐ、ごっくん
おいしい～♪

11:10～

- ・食のおはなし(栄養士)

1日に必要な量や形
態、たんぱく質の
確認など、
中期の離乳食に必要
なポイントなどをお
はなしします



11:30頃終了

希望者は、体重測定できます

魚の野菜あんかけ

【材料】

- 白身魚…10g
- だし汁…適量
- 人参…5g
- 玉ねぎ…10g
- 青菜(ほうれん草・小松菜など)…5g



試食
メニュー

【作り方】

- ①白身魚は茹でてほぐす
- ②玉ねぎ、人参は柔らかく茹でて細かく刻む
- ③青菜は茹でてからみじん切りにする
- ④鍋に水(だし汁)を入れ野菜を煮て、ほぐした魚を加える
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥仕上げに青菜を加えて出来上がり

★ 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♡