



# 離乳食実習(後期)

対象：生後9カ月～11カ月のお子さんと保護者

離乳食(後期)の量や形態、味付けを確認するための講話と調理見学・試食を行います。また、幼児と家族の「食」についても学びます。

時間：10時～12時 定員：10組程度 場所：社会福祉会館1F調理実習室



## ★ 実習の流れ ★

- 10:00～
- ・受付
- ・スタッフ紹介



10:10～

離乳食についての講話(栄養士)

- ・後期のポイント
- ・デモンストレーション
- ・調理ポイント
- ・応用の仕方
- ・レバーの調理
- ・貧血について
- ・手づかみメニューなど



11:00～



試食

- ・量、硬さ、口の動きを確認しながら試食
- ・1日の必要な野菜やたんぱく質の確認
- ・1回量を知る



質問、感想、情報交換

12:00頃終了です

## ★ 出来上がり ★



味付けを工夫することで、大人もおいしく食べることができます♡

## ★ 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♡

## ★ 離乳食実習レシピ ★

### ふわふわシャケバーグ

#### 【材料】

- ・シャケ(無塩) …15g
- ・豆腐 …15g
- ・野菜 …5g  
(はんだま、ほうれん草など)
- ・油 …少々



#### 【作り方】

- ①シャケはラップをして電子レンジで加熱し、骨と皮を除く。身はほぐしておく。
- ②豆腐は水切りする。(キッチンタオルに包み、電子レンジで加熱して水切りしてもOK)
- ③野菜は茹でて、細かく刻む。
- ④シャケ、豆腐、野菜を混ぜる。
- ⑤手づかみしやすいように小判型に形を整える。  
(食べやすいように薄くする)
- ⑥フライパンに少量の油をひく。
- ⑦両面を焼いて出来上がり!

