



# 離乳食講座

参加無料

離乳食とは、母乳や育児ミルクの「乳汁栄養」から「幼児食」に移行する過程をいいます。「離乳食」は赤ちゃんがやがて大人と同じように、食事から全ての栄養を摂ることができるようになるための、大切な「初めの一步」です。

本講座では全3回を通して、離乳食を学び、実際につくることができるようになることを目標にしています。離乳食を始め、進めるにあたってのママやご家族の不安や離乳食作りの負担を軽減し、赤ちゃんの成長に合わせた進め方を提案いたします。また、離乳食を終え、その先にある幼児食のポイントもお伝えいたします

## 講座①

日時：11月16日(土)13時～

場所：RISSHO KID'S きらり代沢 ランチルーム

内容：◎離乳食はどうして必要？

- ・離乳とは？
- ・乳児の成長

◎どうやって始める？

- ・離乳食の始め方/進め方/注意したいポイント
- ・離乳食の基本の作り方
- ・10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯の作り方
- ・野菜スープと野菜の煮方
- ・10倍粥とスープの試食

◎0歳児の食育目標

◎質問受け付け/ママの悩み相談

参加者  
募集中



講師：牧野ゆかこ

飲食業18年、給食業務10年の経験を持ち、現在は食育指導士、離乳食/幼児食講師、ジュニアアスリート食/受験ジュニア食講師まごはやさしい料理教室、抗酸化食の提唱MagicalPinkyCuisine主宰等、食のプロとして幅広くご活躍。優しい人柄でわかりやすく丁寧に教えて下さいます!!

【お問合せ先】〒155-0032 世田谷区代沢1-8-3 RISSHO KID'Sきらり代沢

TEL 03-3419-1313 ご予約は担当伊藤まで

※妊娠中、お子様のいらっしゃる方などなたでも参加可能です。

定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにご予約ください。

お子様連れ可(ただし託児はありません)