



♪ 大人ごはんと一緒に作る ♪

取り分け 離乳食講座

～栄養バランスのとれた健康的な食事
「元気じゃけん定食」をご紹介します！～

「家族みんなで健康に」をテーマに、離乳食への取り分けができる栄養バランスの良い食事「元気じゃけん定食」の調理実演・試食を行います。
家族の食事から離乳食に取り分けるコツも紹介します。ぜひご家族でご参加ください。

♡ 日時

10月9日（金）10時～11時30分

♡ 対象

0歳児の保護者

* 託児はありませんが、お子様と一緒にお願いします。



♡ 内容

お話、調理実演（大人の食事からの取り分けのコツ、
レシピ紹介）、試食

♡ 講師

すこやか食生活推進リーダー（管理栄養士）

♡ 参加費

200円程度（試食代）*当日、現金を集めます。

♡ 申込方法

- ・ 電話（082-294-6235）
- ・ 子育て応援アプリ「母子モ」



予約開始は
9月1日（火）
です。

♡ 場所

西区地域福祉センター 2階 栄養相談室
（西区福島町二丁目24-1）

<問合せ>

広島市西保健センター（西区地域支えあい課）

Tel082-294-6235 Fax082-294-6113