



離乳食教室のご案内




離乳食は「食生活」の出発点です。いろいろな食べ物との出会いを大切に【食べる】ことの喜びを伝えていきたいですね。

離乳食のはじめ方や進め方、作り方のポイントなど一緒に楽しく学びましょう。



主催：(公社)岐阜県栄養士会 協賛：生活協同組合コープぎふ・(一社)Ritzbaby (リッツベビー)

| カリキュラム | | 内 容 | | 対 象 年 齢 |
|--------|--------------------------------|---|--|--|
| 1 | 離乳食を始めましょう ゴックン期 おいしい離乳食 | 離乳食の役割と基本 初期の離乳食の進め方 | ☆おかゆの作り方 ☆かつお、昆布だしの取り方 ☆素材の味を生かしておいしい離乳食 ☆おいしく簡単に作るためのグッズ紹介 | 4 ~ 6 か月  |
| | | 試食☺・おかゆ(うわづみ・つぶし粥・十倍粥)・かつおと昆布だし ・にんじん ・かぼちゃ | ・にんじん茹でスープ ・手作りおやつ | |
| 2 | モグモグ期 おいしい離乳食 | 中期の離乳食の進め方 | ☆舌でつぶせる固さのおいしい離乳食 | 6 ~ 8 か月  |
| | | 試食☺・十倍粥 ・にんじん ・五目麺 ・手作りおやつ | ・かつおと昆布だし ・にんじん茹でスープ ・白身魚 | |
| 3 | カミカミ期 おいしい離乳食 | 後期の離乳食の進め方 | ☆一食分のメニュー紹介 | 9 ~ 11 か月 |
| | | 試食☺・五倍粥 ・野菜のそぼろあん | ・すまし汁 ・手作りおやつ | |
| 4 | パクパク期 おいしい離乳食 | 完了期の離乳食の進め方 | ☆一食分のメニュー紹介 ☆一食分で食べる量の目安の説明 | 12 ~ 18 か月 |
| | | 試食☺・軟飯 ・ポークビーンズ | ・味噌汁 ・手作りおやつ | |

※試食食材は変更の場合もございます。ご了承ください。

日時 月1回 土曜日 一部 10時～ 二部 11時10～ (各50分)

☆日時をご確認の上、ご予約ください。

対象 各回の対象年齢に該当するおこさまとその保護者

※託児はありません。抱っこ紐を持参していただくよう、よろしくお願いいたします。



定員 各カリキュラム 10名 (予約制)

参加費 1,000円 (初回のみテキスト代130円が別途必要です)

開催地 生活協同組合 co-op ぎふ南支所 3階大会議室 羽島郡岐南町八剣北 1-209

※3階の会場フロアまでの移動は階段のみとなります。お越しの際は足元に十分お気をつけください。



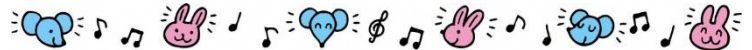
参加者の皆様に
離乳食用サンプルをご用意
しています。



カリキュラム日程

| 月 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 日 | 23 | 28 | 25 | 22 | 6 | 17 | 15 | 26 | 23 | 16 |
| 曜日 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 1. 離乳食を 始めましょう ゴックン期 おいしい離乳食 | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | |
| 2. モグモグ期 おいしい離乳食 | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | |
| 3. カミカミ期 おいしい離乳食 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 | | 一部 10:00 ~ 10:50 |
| 4. パクパク期 おいしい離乳食 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 | | 二部 11:10 ~ 12:00 |

申し込み先



岐阜県栄養士会事務局 ☎500-8384 岐阜市藪田南 1-11-12 岐阜県水産会館 4 階

FAX : 058-278-5234

E-MAIL : info@gifu-eiyo.or.jp

参加希望の時間帯・カリキュラム名に○をつけ、必要事項を明記の上、岐阜県栄養士会事務局まで FAX またはメールでお知らせください。

申し込み期限： 募集人数に達した時点で申込終了とさせていただきます。

【離乳食教室 申込書】

| | | | | | |
|---|----------|-----------------------------------|-----|--------------------------------|--|
| ____月____日 | | 10時00分~ | | 11時10分~ | |
| 保護者名 <small>ふりがな 氏名</small> | | お名前 <small>ふりがな 名前</small> | | 生年月日 | |
| | | | | 現在 ____ 月 ____ 月 ____ 日 生まれ | |
| 住所 連絡先 <small>※緊急時に連絡が とれるものでお願い します。</small> | 〒 ____ 市 | | 電話： | 携帯電話： | |
| E-MAIL： | | | | | |

お問い合わせ先 離乳食教室専用ダイヤル ☎ 090-1418-7251

(平日9時~16時 電話に出られないときは折り返しご連絡いたします)

※確認のため、受付完了後ご連絡させていただきます。