



管理栄養士の

丸わかり 離乳食教室

離乳食は家族の食卓から！

特別な存在の離乳食ではなく、食べるものの本質を食卓から赤ちゃんは学んでいます。
初期のころからおすすめる取り分け。

家族と楽しむ食事時間、おいしく食べる家族の姿を離乳食期にたくさん見て覚えてほしい。

離乳食期に大切なことをテーマごとにお届けし、今の赤ちゃんに合った離乳食を一緒に見つけていきましょう。

class①

4/25 (木)
11:00~14:00

離乳食期全てを通して大切なことを学びます。

- ・スプーンの使い方や食べさせ方で変わる発達について
- ・水分補給とコップのすすめ方
- ・離乳食期に大切なポイント
- ・食べるために必要なこと
- ・取り分け調理のポイント

お子さま連れ
大歓迎

今後の予定(途中参加大歓迎！)

- class②...6月 赤ちゃんの味覚/知っておきたい塩分の基準/食べない理由と対策/ステップアップについて
- class③...8月 噛める子に育つポイント/手づかみ食べについて/3回食の意味/ママ向け食べる実習
- class④...10月 離乳食完了について/子どもの栄養バランス/果物の摂取量/幼児食のポイント
- class⑤...12月 子どものおやつは食事の延長/おすすめるおやつ/お砂糖と体の関係/簡単おやつレシピ

参加費

4080円(税込)(講座費 3000円 + ランチ 1080円)

※gomacro特製お弁当付き！

ご予約・お問合せ

gomacro Salon 075-257-5096
予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>



講師

木下 麗子

管理栄養士/発酵食スペシャリスト/離乳食インストラクター/母子栄養指導士
兵庫県西宮市出身、2児の母。

武庫川女子大学食物栄養学科卒業後、委託給食会社にて栄養士、店長を経験。

結婚後、保育園給食など子どもの食育に携わる仕事を経験し、2016年~離乳食・幼児食から楽しい食を提案する料理教室キッチンひろばChuraを運営。

ごはんをしっかり食べて元気に育つ楽しい食卓づくりをモットーに、お料理や手作りパン、離乳食、幼児食の講座を展開しています。