

令和6年度

おやこ食育教室

栄養士が幼児食についてお話しします。



親子で楽しめる、簡単な調理体験をご用意しています。

対象

1歳6か月から3歳の幼児とその保育者 6組程度



内容

- ・栄養士による食育についてのお話
- ・簡単な調理体験と試食(一品)
- ・個別相談(希望があれば)

- 開催日、会場 裏面の日程表をご確認ください
- 開催時間 10:00~11:30
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク(調理体験中)
筆記用具
- 申し込み QRコードからお申込みください



- ①食物アレルギーをお持ちの方は、必ず申し込み時(申請フォームにて)にお知らせください。
- ②調理体験中は、マスクの着用にご協力ください。
- ③キャンセルの場合(発熱等体調不良がある場合、都合が悪くなった場合)は、お手数ですが下記へ電話連絡をお願いします。

問合せ先 葵区役所健康支援課 054-249-3196

開催日と会場

対象 1歳6か月から3歳の幼児とその保育者

開催月	問合せ先: 葵区役所健康支援課 ☎ 249-3196				申込み開始日 (12:00以降)
	城東保健福祉 センター	東部生涯学習 センター	北部生涯学習 センター	藁科生涯学習 センター	
5月	31日(金) 手打ちうどん				4月10日(水)
6月		25日(火) フルーツポンチ			5月9日(木)
7月	19日(金) 豆腐ディップ				6月7日(金)
9月	6日(金) 手打ちうどん				8月8日(木)
10月				22日(火) フルーツヨーグルト	9月6日(金)
11月	18日(月) フルーツポンチ				10月10日(木)
12月			3日(火) 豆腐ディップ		11月7日(木)
2月	17日(月) 手打ちうどん				1月10日(金)
3月	10日(月) フルーツヨーグルト				2月7日(金)

※風水害等により内容変更や中止となる可能性があります

お子さんの食事に関するご相談がありましたら、各区役所健康支援課栄養士までお電話ください

豆腐ディップ

豆腐とマヨネーズでディップソースを作ります。季節の野菜につけて食べます。包丁も火も使わないので、小さなお子さんでも安心して参加できます。

手打ちうどん

小麦粉と塩水を混ぜてよくこねてうどんを作ります。平たく伸ばして細く切り、ゆでて出来上がり。包丁や火を使う場面はおとながやります。

フルーツポンチ フルーツヨーグルト

果物缶を使い、小さなお子さんでも簡単にできるおやつです。