

『ママカフェ栄養教室』のお知らせ

晴れやかな青空が広がる季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。ママカフェの時間に調理実習を行う「ママカフェ栄養教室」を開催します。産後の身体におすすめのメニューとなっています。

普段聞けない産後の食事についての話を聞くことができます。離乳食などの栄養相談もできます。ぜひ、ご参加ください！

記

日時 令和8年6月19日(金) 10:00 ~ 13:00
(受付 9:45 ~ 10:00)

場所 金浦保健センター



定員 先着 13 名

対象 令和7年7月~令和8年6月生まれのお子さんとママ

内容 ①始まりの会(あいさつ、スタッフ紹介) ②メニュー紹介
③調理実習 ④試食、質疑応答、離乳食相談

献立

☆大人の献立 ・スキムミルク入り水餃子
・ゆで鶏と切り干し大根のサラダ
・みかん入りヨーグルトゼリー

鉄分とカルシウムを沢山
とれますよ！

☆離乳食 ・お粥またはご飯
・豆腐のトロトロ煮
・野菜マッシュ

お子さんの離乳食も準備しています。
希望する方は、申込時に教えてください。



※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。

参加費 調理実習代として 1 人 500円 (釣り銭のないようにご協力をお願いします。)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク着用、母子手帳、お出かけグッズ

【申し込み】

下記電話または、QRコードより申し込み下さい。

ネウボラあのね ☎32-3036

申し込み〆切:6/11(木)



<申込フォーム>

