

『ママカフェ栄養教室』のお知らせ

寒さが厳しい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 2 月 10 日(火) 10:00 ~ 13:00
(受付 9:45 ~ 10:00)

場 所 ネウボラあのね(金浦保健センター)

定 員 先着 13 名

対 象 令和 7 年 1 月~12 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 ・豆腐そぼろの 3 色丼
・さっぱり切り干し大根サラダ
・黒ゴマプリン

☆離乳食 ・お粥
・豆腐のトロトロ煮
・野菜マッシュ

鉄分を沢山とれるメニュー♪
貧血予防になりますよ！

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 300 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 ☎38-4200

申し込み〆切:2/2(月)

<申込フォーム>

