

はじめての離乳食



「はじめてのごはん」にも
安心・おいしい、ふくおかエコ農産物を

赤ちゃんもお母さんも、みんな「はじめて」。

離乳食っていつからはじめたらいいんだろう？
味つけてどの程度？
もしかしてうちの子、たべ過ぎ？

赤ちゃんの成長に合わせた食事を、学んでみませんか？
講座は、準備期～完了期まで全5回。
素朴な疑問・質問にもわかりやすくお答えします。
日頃の悩みごと、みんなで共有すれば、すっきり解消。
学んだあとは、離乳食の作り方を紹介します。
お母さん用に試食をご用意していますので、
味や食感を覚えて帰ってくださいね。



**開催日：7月19日・8月23日・9月20日
・10月18日・11月15日** (全5回、毎回水曜開催)

時間：10：30～12：00

場所：福岡県庁11階 福岡よかもんひろば北棟 多目的ルーム

定員：15組

講師：榎本美江さん
えのもとよし え

■健康管理士 ■食育インストラクター ■健康管理能力検定1級 ■野菜ソムリエ ■アスリートフードマイスター

参加費：500円 (ドリンク代は別途)

講座内容：裏面の講座スケジュールをご覧ください

参加対象：現在妊娠中の方～お母さん (赤ちゃんの月齢は問いません) 途中回からの参加もOK!

【お申し込み方法】 E-mail : yh-info2@yokamon-hiroba.jp ※お名前と電話番号をご記入ください
または、裏面必要事項ご記入の上FAXにてお申込みください。

※当日は授乳やおむつ替えも自由どうぞ。
なお、参加保護者は女性の方に限らせていただきますので、予めご了承くださいませ。

【お問い合わせ先】 福岡よかもんひろば

〒812-8577

福岡市博多区東公園7-7 福岡県庁11階

TEL: 092-645-1835

facebook



はじめての離乳食

講座スケジュール



第1回 7月19日(水) 準備期 生後3～4ヶ月	★離乳食ってなあに？【準備編】 ★いろんなタイミングの見極めって？ ★ふくおかエコ農産物ってご存知ですか？	
第2回 8月23日(水) 初期 生後5～6ヶ月	★離乳食のはじめかた【初期編】 ★初期の食材選びのポイント	
第3回 9月20日(水) 後期 生後7～8ヶ月	★離乳食の進め方【中期編】 ★中期の食材選びのポイント ★ベビーフードの活用術 ★電子レンジと冷凍	
第4回 10月18日(水) 後期 生後9～11ヶ月	★離乳食の進め方【後期編】 ★後期の食材選びのポイント ★好き嫌い対策とアレルギー	
第5回 11月15日(水) 完了期 生後12～18ヶ月	★離乳食から幼児食へ【完了期編】 ★しつけと食育 ★病気の時はどうするの？	

※天候等により、スケジュールが変更になる場合がございますので、予めご了承くださいませ

✂ キリトリ ✂

【はじめての離乳食参加お申し込み】

FAX:092-645-1836

第 _____ 回 ご参加

お名前：

電話番号：

※ご記入いただいた個人情報は、福岡県個人情報保護条例に基づき適切に管理し、本事業以外での使用はいたしません。