

託児あり！

離乳食クッキング

離乳食づくり、楽しんでますか？困っていることはありませんか？

離乳食を食べてる赤ちゃん。でも、離乳食ってこれでいいの？

なかなか食べてくれない、何を作ったら良いのか分からない。

ネットで調べ始めたら、色々な情報がありすぎて、結局、何をどうしたら良いのか分からない。

そのうち、離乳食作りがストレスになり、イライラしてしまう…。

「みんなはどうしてる？」をごはんを食べながら情報交換しませんか？

モデルハウスの家庭的な雰囲気の中で普段使えるコツを

現役ママの管理栄養士・食育指導士・保育士に聞いてみよう。

2月9日 **木** 10:30 ~ 13:00
(受付 10:15 ~)

場 所：シェルピア高畑建設（株）のモデルハウス

(住所：岐阜市琴塚2丁目8-5 ローソン東隣、なかたにクリニック向い)

参加費：一般 ¥3,400 / 会員 ¥2,900 (当日入会OK、入会金・年会費なし)

※託児につきましては裏面をご参照下さい

講 師：管理栄養士 / 三浦 真由美

持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具

申込方法：裏面申込用紙、または裏面記載のHPよりお申し込み下さい



ママの食事から取り分け、
離乳食をつくります。

パクパク期（1歳ごろから 歯茎でかめる硬さ・
肉団子の硬さが目安）の食事をつくりますが、
1歳以前の方でも今後の離乳食参考のために参加いただけます。

食後に Tea time：離乳食の悩み、日常生活の悩みなど
おしゃべりしましょう。

Cooking Menu

- 炒めピラフ
- 白身魚のアクアパッツア
- 蒸野菜のバーニャカウダ
- ポタージュスープ
- マシュマロチョコバーと
さつま芋のトリフ

【主催】ほっぺの会

2月9日（木）離乳食クッキング参加申し込み

| | | | |
|----------------------|------|---------|--|
| 参加者名 | | 生年月日 | |
| 託児される お子様の お名前 | フリガナ | 生年月日 | |
| | フリガナ | 生年月日 | |
| 住所 | 〒 | | |
| 電話番号 | | メールアドレス | |

保険に加入しますので、生年月日をご記入下さい。

個人情報は適切に管理し、今後の講座のお知らせなどに使用させていただきます。目的以外には使用いたしません。

必要事項記入の上、fax または直接お申し込み下さい。ホームページからもお申し込みできます。

【URL】 <https://hoppe-no-kai.jimdo.com/>

【参加・託児申し込み締め切り】

2月4日（土）までにお申し込み下さい。

但し、定員となり次第締め切ります。

【託児のご利用について】

- 参加お申込みされるときに、必ず託児をお申し込み下さい。（当日はお受けできません。）
- 保育料は **1人あたり1000円**です。（保険料込み・2人目は割引あり）
- 事前加入の保険適用外に関する費用や損害賠償等の費用については一切補償はできません。
- モデルハウス内の同じお部屋で保育士がお子様をお預かり致します。
- お子様の **エプロン、マグカップ（飲み物）スプーン等、使い慣れたもの、必要な方は食べなれた離乳食、おむつ、だっこひも等**、ご持参下さい。
- 当日別紙託児申込書（HPからダウンロード又は当日記入のうえ）をご提出いただきます。

※参加及び託児のキャンセルは、**開催2日前**よりキャンセル料が生じますのでご了承ください。

講師紹介

管理栄養士

三浦 真由美

1才の女の子のママです。
 食べることを大好きです。
 食べた人が笑顔になる食事をつくるのが大好きです。
 “食べることは生きること”
 人生の様々なステージで「食」は大切なものです。
 あなたらしく生きるために、
 食べることから笑顔になれるように
 お手伝いさせていただきます。



【お問い合わせ先】 ほっぺの会
 〈ほっぺの会事務局〉
 〒500-8076 岐阜市司町 40 番地の 5
 みんなの森ぎふメディアコスモス
 市民活動交流センター内 ブース 02
 代表：伊藤 恵 TEL：070-5258-8746
 受付：宇野 TEL：070-5332-8747
 FAX：058-241-1181
 【URL】 <http://hoppe-no-kai.jimdo.com/>