

離乳食から食育をはじめよう！  
ママとあかちゃんの食育“ほっとカフェ”

かわいくて、楽しくて、いそがしくて、ちょっぴりつかれて  
しまうのが子育てですよ。

はじめての育児やたくさんの子供たちの育児など、いろいろ  
な子育てに奮闘中のことでしょう。



そんなママたち 食育“ほっとカフェ” をのぞいてみませんか？

先輩ママのかんたん離乳食や子育てテク、あかちゃんの食育について学びましょう。

日 程	時 間	場 所
4月14日(木)	10:00 から 11:00	つるぎ町保健センター 2階 研修室
7月 7日(木)		
10月13日(木)		
2023年 1月 5日(木)		

内 容

★赤ちゃんの“食”育て ～ 知ろう！離乳食 ～

- ・離乳食の作り方を見よう
- ・かんたん離乳食グッズのお知らせ
- ・離乳食のこまったQ&A
- ・ママのごはんとおっぱいの話

(おっぱいと育児ミルクのちがいを知ろう)



★なんでも話そう！聞いてみよう！子育てお話し会

(育児・離乳食・生活リズム・ママのお乳のこと)

みんなはどうしてる？先輩ママたちのかんたん育児テク

などなど

お気軽にご参加ください

