

令和2年9月10日 子育て講演会 「食育のはなし ～離乳食・幼児食～」

講師の先生 佐賀女子短期大学
助手 西原由紀先生

講話は、最初、野菜の絵本から始まり、次に、離乳食の目的・時期、メニュー、食材の選び方、調理のポイント、食生活ス



ケスケジュール、大人の食事からの取り分け離乳食、そして幼児食までと幅広い内容でした。パソコンを使い映像を通しての講話だったのでとても分かりやすかった。また利用者から事前にいただいていた質問にも丁寧に答えていただきました。参加者からも「ネットや本から情報を得ることはできるが、直接話を聞く機会は多くないので参考になった。」「一人で離乳食を作ることに色々悩んでいたのもとてもいい機会になった。」など、好評でした。



こんなおやつはいかかでしょう？

<p>〈おにぎり〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ツナ缶+塩昆布・ひじき・しらす+えだまめ・さつまいも+混ぜこみわかめ		<p>〈おやき〉</p> <ul style="list-style-type: none">・じゃがいも+青のり・人参+しらす干し・バナナ+きな粉	
<p>〈パン系〉</p> <ul style="list-style-type: none">・食パン・ラスク・ピザ・フレンチトースト・パンかゆ		<p>〈ホットケーキミックス〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ホットケーキ・蒸しパン・きなこマカロニ	
		<p>〈いも類〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ふかしさつまいも・スイートポテト	

