

りにゅうしょくきょうしつ

spoonからはじめる食育

in トコ助産院 10/23 fri 10:30-13:00

「離乳食をきっかけに家族の食生活を見直そう！」
をコンセプトに離乳食教室を行っています。

対象 離乳食開始前～開始1.2ヶ月
開始したがうまく進まない親子

離乳食をはじめるタイミングや、食べさせ方など、
親と子がどのように触れ合い、
ごはんの時間を過ごすかを実演します。

離乳食初期のごはん、これから先ずっと使える料
理の知識を中心に、実習と試食も行います。

離乳食に変身できる

大人のメニューのヘルシーなランチ付き！
みんなでお話ししながら楽しく過しましょう。

定員 6名 参加費 4320円

トコ助産院

ってどんな所？



赤ちゃん喜ぶ
広々スペース！

特別イベント

マタニティーきょうしつ

『みんなで作ろう 栄養満点 餃子の会』

in トコ助産院 11/6 fri 10:30～13:00

おなかの中の赤ちゃんは、お母さんからの栄養で育っています。

お母さんの栄養は、食べたもので作られます。

食べることが、育てること。

赤ちゃんが喜ぶごはんって何だろう？

どんな栄養のバランスがいいの？

どうしたら、栄養素は体の栄養になるの？

そんな基礎的な話から、気になる鉄分の話まで。

妊婦さんに優しい栄養満点ランチ付き！

みんなでワイワイ餃子を作って食べましょう。
妊婦のママさん、ママのために勉強したいパパさんも
もちろん歓迎。ぜひ、ご参加ください。

お申し込み・詳細はトコ助産院まで



TEL 075-257-1103

HP “トコ助産院ブログ” から検索

HP “eatcleankitchen” から検索



定員 6名 参加費 4320円

講師

青木 麻美

管理栄養士 二児の母

<http://eatclean-kitchen.com>

