ママと赤ちゃんの
ランチ付

離乳食教室
赤ちゃんレストラン

大人食から取り分けての離乳食づくりをご紹介！
簡単・時短のアイデアがいっぱい♪
量とバランスが一目でわかる一食分をご用意します

日時 5/31(水)　7/26(水)　9/27(水)

10:00～11:30（受付 9：45～）

※ 奇数月の第４水曜日の開催予定です

会場 パスレル保谷2F イベントスペース
（西東京市泉町 3-12-25　保谷庁舎前）
※ お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください

対象 6～11 ヵ月の親子

持ち物 お子さまの食事の際に必要なもの
（エプロン・飲み物・スプーン等）

定員 8 組　※ 初めての方を優先
※ 定員になり次第〆切

受講料 2,000 円

パパとのご参加も大歓迎！
（プラス 500 円でパパのご試食も準備致します）

「まだ早いかな？」の方もぜひどうぞ！

対象月齢外の方もご相談ください

講師 中村　美穂 氏（管理栄養士・フードコーディネーター）

管理栄養士として乳幼児の食事作りや食育活動に携わり、地域の離乳食講習会や食事相談等、幅広く手掛ける。
現在は西東京市を中心に料理教室を開催するほか、TV・書籍・雑誌等の監修やレシピ提供を行う。
著書『きちんとかんたん離乳食』（赤ちゃんとママ社）、『１～３歳発達を促す子どもごはん』（日東書院）、『1 歳半～5 歳子どもと食べたい作りおきごはん』（世界文化社）ほか多数。

ちろりん村ホームページより
お申し込みフォームをご利用ください

主催：生活クラブ保育園 ぽむ
企画運営：NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村
〒202-0011 西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 1F（生活クラブ保育園ぽむ内）
TEL＆FAX：042-425-0788
E-mail：chirorinmura@mbn.nifty.com
https://npo-chirorinmura.com/

講座内容

10:00　あいさつ　自己紹介
10:10　デモンストレーション
～おとなの食事から、離乳食のとりわけ方を実演～
11:00 頃　親子でご試食
～食べる様子を見ながらアドバイス、質問タイム～
11:30　終了

講師　中村美穂先生

デモンストレーションのようす

つかみ食べ　練習中！

ご試食例

参加者アンケートより

どのメニューもおいしくて、子どもがよく食べていて「こんなに食べるんだ！」と驚きました。子どもの「自分で食べたい！」という気持ちを大切にすることができるメニューで、とても参考になりました。彩もきれいで旬の野菜をたくさん使っているところも良いなぁと思いました。

魚嫌いで普段は食べないけれど、順番を変えるだけですごくたくさん食べていたので、参考になりました。

大人のごはんのついでに作る方法を教えて下さり大変よく分かりました。実践しやすい方法なのですぐに試して活用したいと思います。本で見た通りではなかなか上手くいかなかったので、教えていただいた方法でゆっくり楽しみながら進めたいと思います。