

★ わくわく離乳食教室 ★

5/20 (水)、保健センターにおいて離乳食教室がありました。たくさんの方が参加され、同じ月齢ごとのグループに分かれて、離乳食を作りました。

今年度は、大人の料理から取り分けて離乳食を作るという内容になっています。ご家庭でも簡単に実践できそうなのでいいですね。

基本 ～豆乳入りみそ汁～

●材料と分量 (大人2人分)

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・きゃべつ・・・60g
- ・人参・・・10g
- ・しいたけ・・・1枚
- ・だし汁・・・1カップ
- ・豆乳・・・150cc
- ・みそ・・・小さじ2

●作り方

- ①かぼちゃは種とワタをとって1.5cm角に切る。
きゃべつは2～3cm角に切る。
人参、しいたけはせん切りする。
- ②だし汁で①を煮る。
- ③柔らかくなったら、豆乳を加え軽く沸騰させ、みそを溶く。



もぐもぐもぐ。
ママの手作りは
美味しいな♥



ママ同士で情報交換されており、話はずんでいましたよ♪



今回は、育児休業取得中のパパも参加されており、手際良く一生懸命に調理されていて、とても微笑ましかったです♥

中期 (もぐもぐ期)

★豆乳煮

●材料と分量

- ・みそ汁の具・・・20g
- ・煮汁・・・少々

●作り方

- ①大人用と一緒に煮る。
- ②みそを溶く前に、煮汁と一緒に野菜を取り分ける。

豆乳入りみそ汁
(大人用)

豆乳煮
(こども用)



後期 (かみかみ期)

★豆乳煮

●材料と分量

- ・みそ汁の具・・・30g
- ・煮汁・・・少々

●作り方

- ①大人用と一緒に煮る。
- ②みそを溶く前に、煮汁と一緒に野菜を取り分ける。

豆乳入りみそ汁
(大人用)

豆乳煮
(こども用)



離乳食教室は毎月開催、参加者は随時募集中です！ 詳しくは、お問合せください。

申込・問合せ先

飯塚市保健センター 忠隈 523 (穂波庁舎1階) ☎0948-24-4002