



1歳から1歳半の幼児と保護者対象

大人のメニューにアレンジできる！ 作ってみよう幼児食

「タンパク質や野菜をしっかりとんで食べよう」

1歳から1歳6か月になると、必要な栄養を食事からとれるようにするため、肉・魚・野菜をしっかりと食べることが大切になってきます。今回は、講師による調理デモを見学した後、親子で試食します。献立、食材、量、調理方法について勉強しましょう。

献立



「ラップで作るソーセージとポトフ」
「シーチキンを使った春巻き」

※春巻きの皮で食材を巻く作業を保護者の方にお手伝いいただきます



11/8(火)
10:00 から
11:30

- | | |
|-----|---|
| 会場 | 調理室 |
| 対象 | 1歳から1歳6か月の幼児と保護者 |
| 定員 | 5組 |
| 費用 | 材料費 一組 300円 (当日集金) |
| 申込 | 10月25日(火)から10月31日(月)
電話または総合案内にて受付(抽選)
11月1日(火)当選者のみ電話で連絡 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾 |
| 講師 | 関根 敦子 氏 (管理栄養士) |

※ 駐車場は数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

さいたま市子ども家庭総合センター『あいばれっと』指定管理者アイル・オーエンスグループ あいばれっと HP

TEL : 048-829-7043

受付時間 9:00~20:00 (水曜日、12/29~1/3 休館) さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号 1階

