

親子で食育



～秋野菜で元気もりもり!～

元気なからだは毎日の食事からつくられます。ヘルスマイトさん
手作りのお食事や、お話から食育を学びませんか？

☆試食メニュー☆

- ・しらすとさつまいもの炊き込みごはん
- ・けんちん汁
- ・キャロットゼリー

※たんぱく源として「しらす」、「豆腐」を、油脂として「ごま油」を使用しています。

★試食はお子さんの分もご用意していますが、離乳食の進み具合等により、お子さんが食べられるかは個々で判断してくださいね。
ご心配な方は食べ慣れたものを持参していただいても構いません。



日時：平成 29 年 11 月 8 日（水）

10：30～12：00（10:15 開場）

会場：本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：主に中区在住の 10 ヶ月以上の親子

定員：先着 20 組

申込み：10 月 25 日（水） 10：00～

「おはなしや ことのは鳥」
さんによるお楽しみの手遊びもあります。

本牧原地域ケアプラザ窓口またはお電話にてお申込みください

※アレルギーの心配のある方は申込時にご相談下さい

参加費：親子一組 50 円（保険代として）※おつりのないようにご準備ください

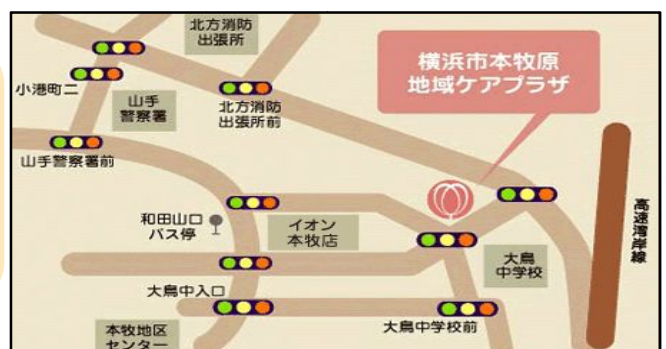
持ち物：筆記用具、お手拭き、お子さんのスプーンやフォーク、
お食事用エプロンなどお子さんの食事に必要な物

～お申込み・お問い合わせ～

本牧原地域ケアプラザ

住所：中区本牧原 6-1（イオン裏）

電話：045-623-0971



共催：中区地域子育て支援拠点のんびりんこ、中区食生活等改善推進員会（中区ヘルスマイト）
横浜市本牧原地域ケアプラザ