

令和2年度

7～8ヶ月頃  
の赤ちゃん



“ごっくん”ができたら♪

# もぐもぐ離乳食

金沢区 離乳食教室

ごっくんが上手にできるようになったら、もぐもぐ食べ（舌の押しつぶし）の練習の時期です。

「離乳食始めたけれど、これでよいのかな?」「量や味付けはどうしたらよいの?」

この時期に知りたい「かんたん!おいしい!」離乳食の作り方とあげ方のポイントをお伝えします。

栄養士のお話とビデオ  
「もぐもぐ期の離乳食について」



試食(親子)

実際に、もぐもぐ離乳食を試食します!  
個別の疑問にもお答えします。

- ★ 7倍かゆ ★かぼちゃ煮
- ★ 白身魚ほぐし煮など

上半期		下半期	申込方法等	
令和2年 4月23日(木)		10月22日(木)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 通年申し込みめます。</li> <li>・ 目安の月齢は7～8ヶ月くらいですが、それを超えても受講できます。</li> <li>・ 下記の電話番号にてお申込みください。FAXにてお申込みの際には、教室名・電話番号・お子様の氏名・生年月日・希望月をご記入願います</li> <li>・ 白身魚(たい等)を試したことのないお子様については、ほぐし煮の試食は保護者様のみとさせていただきます。</li> </ul>
5月28日(木)		11月26日(木)		
6月25日(木)		12月17日(木)		
7月30日(木)	令和3年 1月28日(木)			
8月27日(木)		2月25日(木)		
9月24日(木)		3月25日(木)		

- 会場:金沢区役所 5階502 栄養相談室
- 時間:午後1時30分～3時(午後1時より受付開始)
- 定員:親子20組(先着順)
- 持ち物:スプーン(保護者・お子様用)・エプロン等(お子様用)

【申込み・問合せ先】

金沢福祉保健センター 健康づくり係  
(金沢区役所 4階408)

電話: 045-788-7842

FAX: 045-784-4600

「実際に映像や調理デモ、試食がありわかりやすかったです」  
「かんたんな調理法があり、バリエーションを広げられそうです」  
昨年度の参加者アンケートより

