

『ぱくぱくクッキング講座』



『子どもの食事をおいしく楽しく!!』 食べる意欲を大切に、食の体験を広げましょう!



1～2歳はからだや心の成長が著しく、偏食や遊び食べ、少食などの悩みも増えてくる時期です。子どもの成長を見守りながら、楽しい食事タイムにできたらいいですね。

健康増進課では、幼児期の成長の様子を知り、子ども歯やかむ力に合わせたメニューの調理実習と試食（保護者のみ）を通して幼児食についての理解を深める『ぱくぱくクッキング講座』開催しています。

野菜を食べてくれない・・・

栄養バランスが取れているか心配・・・

「幼児食」ってどんなことに気をつけたらいいの？



保育あり
対象児のみ

栄養士による
子どもの食事のお話です。

作り方を聞いて
さあ、実際に作りましょう!



メニューの一例
鶏肉のやわらか揚げ焼き
豆腐入りやわらかハンバーグ
鮭のみそチーズ焼き など



盛り付け



試食タイム♪
わあ、おいそ～(^^)♪

参加された方
のご感想

- ・ 調味料の量を見て調理し試食することで、味付け具合がわかった。
- ・ 栄養のバランスのとり方や、うす味でもおいしいことがわかった。
- ・ 一度食べなかったものでも、工夫すれば食べられるようになること。
- ・ まだまだ大人と同じものは食べられないので、工夫が必要なこと。
- ・ 同じ年頃のお子さんをお持ちの方と話せて、同じ悩みがあることがわかり安心した。

◆開催日時・申し込み方法は、広報及びホームページをご覧ください。

交野市健やか部健康増進課 交野市天野が原町5-5-1 (ゆうゆうセンター2階)

☎ 072(893)-6405 URL: <http://www.city.katano.osaka.jp/>

