

食育ひろば 年間スケジュール

こどもの心とからだの成長にとって欠かせない食事。これからずっと活かせる、一生役に立つ知識や調理のコツを管理栄養士が毎月テーマごとにお伝えします！

全ての講座・料理教室で預かり保育も受け付けています♪

7月 (講座👁)

15日(火) 10:30~11:00

参加費不要

<0~5歳児向け>
乳幼児の
食と栄養について



- ☆今とこれから、必要な栄養は具体的にどれくらい？
- ☆子どもにとっての食事の役割

10月から月2回!

10月 (料理教室👁)

15日/22日(木) 10:00~12:00

参加費 500円 (カフェ代込)

<0~5歳児向け>
おやつ特集
ちょっとした工夫で栄養UP!



- ☆なんで手作りがいいの？
- ☆おやつ=最高の食育？!
- ☆月齢に合わせたレシピ紹介

8月 (講座👁)

20日(木) 10:00~11:30

参加費 500円 (カフェ代込)

<0~5歳児向け>
栄養バランスと
こどもの苦手食材克服法!



- ☆調理のコツ紹介
- ☆苦い野菜も食べてくれる!
- ☆食材を無駄なく使い切ろう

9月 (講座👁)

17日(木) 10:00~11:30

参加費 500円 (カフェ代込)

<0~5歳児向け>
「楽しく食べるこども」に
成長していくためには?



- ☆おうちで食育に取り組もう!
- ☆「食べる」だけじゃない、親が意識できる〇〇〇って?

11月 (料理教室👁)

19日/26日(木) 10:00~13:00

参加費 1000円 (食事代込)

<3~5歳児向け>
こども薬膳



- ☆こどもの不調は食事で改善
- ☆親も子も身体に優しい食事を。
- ☆食べ物を持つ力の話
- ☆薬膳カレーを作ろう!

12月 (料理教室👁)

10日/17日(木) 10:00~13:00

参加費 1000円 (食事代込)

<3~5歳児向け>
親子で作ろう!
クリスマスメニュー



- ☆食べるだけじゃない!
- 特別な日に大切な家族と、栄養たっぷり手作りディナーを♪

1月 (講座👁)

21/28日(木) 10:00~11:30

参加費 500円 (カフェ代込)

3~5歳の
食と栄養について



- ☆幼児期後半に必要な栄養は?
- ☆家族で取り組みたい!
- 生活リズムと食事について

2月 (講座👁)

18日(木)/24日(水) 10:00~11:30

参加費 500円 (カフェ代込)

1~3歳の
食と栄養について



- ☆幼児期前半に必要な栄養は?
- ☆食ベムラや偏りが心配…
- ママのお悩み解決!

3月 (講座👁)

18/25日(木) 10:00~11:30

参加費 500円 (カフェ代込)

0~1歳の
食と栄養について



- ☆乳児期に必要な栄養は?
- ☆離乳食の進め方の不安解消!
- ☆食物アレルギーの対策



とても大切な「食」を一緒に学びましょう。
月替わりの特製ドリンクもお楽しみに♪
要予約です。お問い合わせはこちら⇒

公益財団法人 星総合病院 大町キッズベース
〒963-8001
郡山市大町2丁目3-26
TEL: 024-953-5401

担当管理栄養士 滝田 楓