



離乳食講座



赤ちゃんに合った食事ってどのようなもの？作り方・味付けは？安全な食材をどのように選ぶ？また、なかなか離乳食が進まない、食べてくれない。これで良いのかしら…

産後は母として初めてのことばかり、ましてやアメリカは日本とも勝手が違いますね。

私も子育て真っ最中、皆さんと同じママとして、疑問や質問にお答えしながら、離乳食の基本的なお話から、離乳食作りのポイントやコツをお伝えしていきます。ママもパパも、赤ちゃんも、より楽しめる食をお手伝いできれば幸いです。

本講座は今回2回(下記日程)行われますが、各回の「対象」を以下のように絞って行いますので、それぞれに合った回を選び、ご参加ください。

【第一回：12月5日】はじめて離乳食

～新しい刺激がいっぱい！おいしい・たのしい離乳食を目指して～

離乳食の基本のお話と、デモを交え、離乳食作りのコツやポイントをお伝えします。



【第二回：12月19日】ホップステップ離乳食

～好奇心たっぷり！こころも身体も成長した赤ちゃんへのごはん～

食事にも慣れてきているころ。離乳食の基本の話から、この時期にある悩みにポイントを当てます。食事づくりのデモの後は、試食タイム。赤ちゃんも一緒にいただきます。



☆第一、二回共に、個別の質問もお受けいたします。就きましては、事前に、食事や睡眠、遊びなどの生活リズム、などをまとめて、メールでご提出いただけるとお話しがしやすくなります。

講師紹介：中村理紗

管理栄養士。日本では保育園での乳幼児や保護者への栄養管理・食教育に携わったほか、小学校において食の授業を担当。

また、地域での地元の食材を使った料理教室に講師として参賀。現在ワシントンDCコミュニティー新聞さくらにてレシピコラムを連載中。

昨年出産を経験、一児の母。

●日時：▶第1回 12月5日(月) ▶第2回 12月19日(月) ▶いずれも午前9時45分～午後12時まで

●主催・場所：ジャパニーズ・クリスチャン・コミュニティセンター(てまり、マルイチと同じビルの中)

1099 Rockville Pike, Rockville, MD 20852

●講師：中村理紗(プロフィールは上記)

●参加費：各回\$15(材料費別\$5)

(注：材料費は実費、講習参加費はセンターの「賃貸費」の一部として使われます。スタッフ、講師は、すべて無料ボランティア)

●定員：5名程度(各対象に合わせて、できるだけアットホームで、また密なお話しができるように願っています)

●対象：【第1回：12月5日】妊婦さん、離乳食開始前後～8カ月ごろのお子さまをお持ちのご家族

【第2回：12月19日】9カ月～1歳半ごろのお子さまをお持ちのご家族

※月齢に該当しない方もご相談ください

●持ち物：いつも食べている離乳食※、飲み物、ミルク、おむつなど(お出かけ時にお持ちいただいているもの)、筆記用具 ※離乳食の時間を挟む方は食べ慣れている離乳食をご持参ください。

●チャイルド・ケアあり：1人目\$7、2人目から\$5

※チャイルドケアの利用をお勧めいたしますが、お子様の様子を見てお決めください。

授乳など臨機応変ご対応いただけます。

●プログラムの最後に、15分程度のチャペルタイムがございます。

●お申し込み・お問い合わせは：saigo@wjc.org OR 240-423-1813まで。

申し込み締め切りは：

★第1回(12月5日)の場合：12月2日(金) ★第2回(12月19日)の場合：12月16日(金)まで

●尚、お申し込みの際に、①お子様の月齢、②離乳食について知りたいこと・悩んでいることなどがございましたら一緒に送ってください。