

2021.4.22 (木) 食育講座「離乳食のお悩み解決！前期編」



～離乳食を始める目安～

- ・首が座っている
- ・大人が食べていることに興味がある
- ・スプーンを口に入れても押し出さない

とくしま食育推進研究会

佐藤 香代子さん



野菜とささみの
豆乳スープ



<調理実演>

- ・ささみは冷凍してすりおろすと使いやすい！
- ・月齢に合わせて潰して取り分けよう！



大人も一緒に食べられるよう
離乳食は取り分けで！



作り方やコツに納得



後期編の講座もあるよ♪