

よいですね。

粉を使ったおやつもおすすです。砂糖の甘さに頼るのではなく、飯や芋類、果物の甘味を上手に利用するとよいですね。

負担がかかるものはできるだけ控えた方がよいです。福井県は美味しいお米がたくさんとれますので、米粉を使ったおやつもおすすです。砂糖の甘さに頼るのではなく、飯や芋類、果物の甘味を上手に利用するとよいですね。

A

乳児期の子どもは、成長するにつれ活動量が増えますね。身体の成長率もとても高いので、それに見合った栄養が必要になります。でも子どもは胃袋が小さいので一度にたくさん食べることができません。

Q

アレルギーがあるかどうかは分からないのですが、おやつはどのように進めていけばいいですか？



今回のテーマ

おやつを進め方について

福井県認定食育リーダーとして活躍中の松村佳子さんに教えていただきました。

♪すくすく子育てQ&A

日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからの質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

松村先生の講座を開催します

アレルギーフリーの安心おやつ作り

時 3/10(火)
10:30~12:00
所 ハーツきつず学園
問 ☎0120-17-3415

※定員・受付開始日などはお問い合わせください

要予約 試食あり



福井県認定食育リーダー 松村 佳子さん

卵・乳・小麦・白砂糖を使わないお菓子と料理をメインに、福井県産米粉や玄米粉を使った身体に優しいメニューをご提案しています。自宅キッチンの教室でベビーのお世話ができる部屋もあり、子育てママも参加しやすいレッスンです。



・第11回 よくばりフェスタ

丹南子育て委員会
主催

ママさん、リフレッシュしましょう!

今回のよくばりフェスタは、ママさんの気分転換のための企画を開催します。ママ&パパの声から生まれたCO・OPの離乳食・幼児食「きらきらステップ」、食材セット「パパッとCOOK」の試食もあります。

【前半】子育て世代向けリフレッシュ体操

【後半】コープのお菓子でティータイム

日時 3/4(水) 10:00~11:30

場所 ハーツたけふ ふれあいルーム

準備物 飲み物・動きやすい服装

参加費 200円

講師 宮本 真由美氏(公益財団法人 日本スポーツクラブ協会 子ども身体運動発達指導士)

定員 20人(申込先着順)

この機会に、ハーツきつずたけふの見学もぜひどうぞ!



「きらきらステップ」「パパッとCOOK」の試食もあるよ♡

託児あり

定 15人(申込先着順)
(ハーツきつずたけふにて)
お1人につき300円

【お申し込み先】15ページコールセンターまで

お子さま連れのご参加もOKです

施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
(受付時間)月~金 9:00~17:00
土 10:00~15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
(受付時間)平日 14:00~18:00



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。

ハーツきつず 検索

