

ハーツきっずは「食育」を通して子育てを応援します!!

各施設にて開催
毎回大好評!
(参加費無料)



食育講座



子どもたちの健康を支えるのは、規則正しい生活リズムや、食事での栄養バランスの工夫です。「食の楽しさや大切さ」を家族の健康のために学びましょう。
講師: 玉村先生
(ふくい・くらしの研究所理事・消費生活アドバイザー・野菜ソムリエ)

【先生からのコメント】
“食”をテーマに「知っている」と「便利なこと・知っているとお子さんが嬉しくなること」などをお話しています。
成長もただ中のお子さんや子育て奮闘中のパパ・ママが、楽チンだけど、元気になれる食生活のヒントをアレコレお伝えします。

これからは食事をもっと大切にしていきたいと思いました。



野菜の冷凍保存の方法を教えてもらい役に立ちました。

食育講座予定

11/ 2(水)	学園	1/25(水)	はるえ
12/ 1(木)	羽水	2/ 2(木)	志比口
1/11(水)	たけふ		

おやつ作り講座



身近な食材を使って、簡単で美味しいおやつを作ります。食に関する相談もできますよ。
講師: 長谷川先生(栄養士・保育士)
田崎先生(栄養士)
斉藤先生(マクロビフードコーディネーター)
和田先生(ジュニアベジタブルマイスター)

【先生からのコメント】
みんな個性があります。他の子と比べずに、無理せず食事を作ってあげましょう。みなさんのことを娘や孫のように思って講座をさせていただきます。何でも聞いて頼ってくださいね。

食材本来の味の生かし方を教えていただきためになりました。



旬の食材で栄養たっぷりの簡単おやつを教えていただき嬉しかったです。

おやつ作り講座予定

11/11(金)	志比口	2/22(水)	はるえ
11/16(水)	たけふ	2/28(火)	学園
12/ 8(木)	はるえ	3/ 8(水)	たけふ
1/17(火)	羽水	3/10(金)	志比口
1/25(水)	たけふ		

離乳食講座



「どのくらい食べさせてもいいの?」「大きさや固さがわからない」など初期～後期までの違いを試食しながら、ポイントが聞けます。食の相談もできます。
講師: 前田先生(栄養士)
野路先生(栄養士)
嵐川先生(仁愛女子短期大学)
石黒先生(仁愛大学)
佐藤先生(仁愛大学)

【先生からのコメント】
●忙しいママにとって離乳食作りはとても大変ですね。講座では手軽に作れるコツや栄養の話など、実際に作ったものを試食しながら楽しく学びます。
●講座では、実際の調理の仕方や味付け、固さなど試食をしながら学ぶことができます。焦らず、楽しく離乳食作りができるよう何でも聞いてくださいね。

調理するところを実際に見て試食もでき、お話しを聞いて良かったです。



月齢に合わせたメニューの味付けや大きさ、固さなどが参考になりました。

離乳食講座予定

11/15(火)	羽水	2/15(水)	たけふ
11/17(木)	はるえ	2/17(金)	はるえ
12/ 6(火)	学園	3/ 7(火)	羽水
12/14(水)	たけふ	3/14(火)	学園

各講座の年間予定はホームページをご覧ください。 [ハーツきっず](#) [検索](#) **各講座とも事前に予約が必要です(定員有り)**
※各講座とも、開催施設により講師の先生が変わります。

各施設のお問い合わせ先

●ハーツきっず(受付時間:月～金・9:00～17:00 土・9:30～16:00)(祝・祭日は除く) ☆組合員でない方もご利用できます。

ハーツきっずはるえ 🐰🐰
☎(0120)45-3415
ハーツきっず羽水 🐰🐰
☎(0120)82-3415

ハーツきっず学園 🐰🐰
☎(0120)17-3415
ハーツきっずさばえ 🐰
☎(0120)70-3415

ハーツきっず志比口 🐰🐰
☎(0120)39-3415
ハーツきっずたけふ 🐰🐰
☎(0120)54-3415

●児童クラブ
ハーツきっず湊児童クラブ TEL.080-8690-9988
ハーツきっず日之出児童クラブ TEL.080-8691-1790

ハーツきっずの様子・ご案内をホームページで紹介しています。詳しくは、「ハーツきっず」で検索してね!

[ハーツきっず](#) [検索](#)

★きっず★