

食事が楽しくなる はじめてのお料理

食材に直接触れながら、親子でお料理の準備をしてみませんか。

小さなお子さんでも調理に関われるコツをお伝えします。

食材に触れる経験は「食べる意欲」の基礎を作り、食事の楽しさにつながり、食への興味関心を育て『食育』となります。

【対象】

2歳6か月～3歳6か月
親子

【日程】 下記の表をご覧ください

【時間】 9:45～10:45



◆持ち物（親子）

手拭きタオル・水分補給用の飲み物

*エプロン、三角巾はこちらで準備します。

お持ちの方はご持参いただいても結構です。

◆内容

キャベツちぎりなどの簡単な作業や出汁や味噌の匂いを嗅ぐ体験などを保護者と一緒に行います。

*試食があります

日程		受付開始
令和6年 5月	8日	4月1日 午前9時～
7月	10日	
9月	11日	8月1日 午前9時～
11月	13日	
令和7年 1月	15日	12月1日 午前9時～
3月	12日	

(全て水曜日)

【注意事項】

- ★講習会は予約制です。（前日までにご予約ください。）
- ★キャンセルされる場合は保健センターまでご連絡ください。
- ★1人1回の参加となります。
- ★ベビーカーは元気創造プラザ2階の所定の場所に置いてください。講習会会場には乗り入れできませんので、ご了承ください。ご事情がある方は講習会時にご相談ください。
- ★手洗いのご理解とご協力をお願いいたします。
- ★大人の方が複数でご参加を希望の場合は、申し込みの際にご入力下さい。

「はじめてのお料理」お申し込みはこちら

<https://logoform.jp/form/ejBZ/468523>



【お問い合わせ】

三鷹市総合保健センター

電話：0422-24-8266

三鷹市子育て支援サイト

みたかきっずナビ



食育コーナーをご活用ください

公立保育園の栄養士が作成した食事やおやつレシピを多数掲載
食育コラムや動画もあります

「食育」の考え方は楽しく食べることが基本になります
こちらのコーナーでは楽しく食べることが出来るような情報を発信しています

随時更新しますので、ぜひご覧ください

口腔に関する情報をホームページに掲載しています。
歯磨きの方法の参考にご活用ください。

三鷹市ホームページ

検索



三鷹市 > 子育て・教育 > 乳幼児の健康 > 口腔に関する情報

