

モグモグ教室を実施しました

3/5（水）に、保健福祉センターどんぐりにてモグモグ教室（離乳食教室）を行いました！
生後7～8か月のお子さんと保護者の方を対象に、離乳食やむし歯予防、事故予防についてお話ししました。



- * 保健師のお話
～事故予防・予防接種について～
- * 栄養士のお話
～離乳食の進め方について～
- * 歯科衛生士のお話
～むし歯予防について～

＼ 離乳食の展示も行いました♪ /



離乳食おすすめレシピ

かぼちゃと鶏ささみのマッシュ

モグモグ期
(7～8か月)

＜材料＞

かぼちゃ	25g
鶏ささみ	10g
鶏ささみのゆで汁	小さじ4～5

＜作り方＞

- ① かぼちゃは皮をむいて小さく切り、熱湯でゆでてつぶす。
- ② 鶏ささみは熱湯でゆでてほぐして粗みじんにする。
- ③ ①、②を混ぜて残しておいたゆで汁を少しずつ加えながらちょうどよいかたさにのぼす。

