

離乳食についてのお話

2026年9月18日(金)

おひさまこども園の給食業務を委託している「一富士フードサービス」の管理栄養士・河村智美さんに今年も離乳食についてのお話をしてもらいました。

まだ離乳食を始めておらずこれから始める方や、後期食の方などさまざまな月齢のお子さんと保護者の方にご参加いただきました。



プロジェクターと配布資料を使って、わかりやすく説明していただきました。



離乳食の初期・中期・後期のメニュー



- ・かぼちゃのペースト
- ・チンゲン菜のペースト
- ・10倍がゆ



- ・豆腐とかぼちゃの煮物
- ・にんじんとチンゲン菜の煮浸し
- ・なすと玉ねぎのみそ汁
- ・中期食…7倍がゆ 後期食…5倍がゆ



ランチルームで試食をしました。実際に試食をしてみて家で食べさせている味付けより薄味だったり濃い味だったり…食材の大きさや味付け、固さなどを知ることができて参考になったと参加者の方々が話していました。



話をしながら楽しく
試食中♪

～アンケートより～

『いろいろな話が聞けて勉強になりました。離乳食を食べてくれなくて悩んでいたのですが、少し気持ちが楽になりました。』

『離乳食に対して不安を感じていましたが、話を聞いて楽しみに変わりました。』

『気になっていたことを直接聞けて良かったです。』

と保護者の方から嬉しいお声をいただきました。