

幼児食教室 H30. 8. 28

今回来てくれたママの中に、二人目を妊娠中のママが、3人も来てくれました。
「一人目の子供の育児をしながらの妊娠は、大人の食事と子どもの食事を考えると、
どうしたらいいの？」と心配…。

幼児期に入った子供の食事は、特別に考えず、基本は大人の食事と一緒に！
楽しく食卓を囲むことが重要♡
大人の食事の内容を見直すと、子供も安心できる食卓が作れますよ！！

「遊び食べ」や「食が細い」など
沢山の心配がある、がんばり屋のママ達。
がんばりすぎず、一緒に子育て楽しもうね。

ママは…「食が細い」と
心配だったけど、自分で
手に持って沢山食べられ
るようになったね♡



いっぱい、試食を食
べてくれました！

本日の試食！
ごぼうのピラフ・ツナコロッケ・ブロッコリーソテー・
スープ・メロン
コロッケやメロンは、手づかみでOK。おいしいね♡

