

ぶんかじどうかん  
2025年度 フレンドリープラザ文花児童館 子育て講座

ちょっとラクになる?!

# 離乳食・幼児食のワンポイントアドバイス

「下準備に時間をかけたのに結局食べてくれなかった・・・」の離乳食、「離乳食でも大人の食事でもなくて手間がかかる」幼児食とお子さんの食事についての悩みは尽きないことかと思います。今回の講座ではそんな離乳食と幼児食が少しラクになるアドバイスがいただけます。また、その他よくあるお悩みについてのお話もありますのでぜひご参加くださいね!

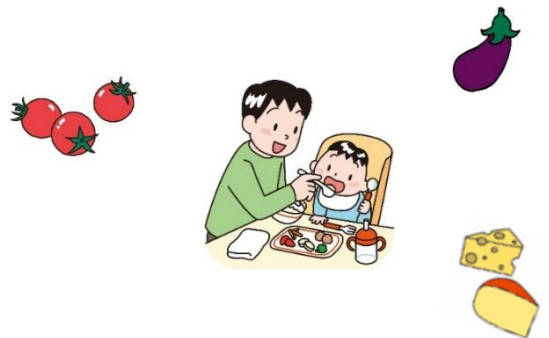
## 12月16日(火) 10:30~11:15

**対 象：**乳幼児の保護者 (お子さんの同伴可。遊べるスペースをご用意します)

**定 員：**先着 **15 名**

**場 所：**文花児童館 2階体育室

**持ち物：**筆記用具



**講 師：**母子栄養指導士・管理栄養士 **シライ カヨコ先生**



### 講師紹介

食品会社、中食業界(※)商品開発責任者を13年経験し 離乳食教室や保育所の栄養指導や従事者向けにセミナーや講座を開講。中央果実協会「毎日くだもの200g」の運動のコラムをChiikに掲載

※中食業界・・・コンビニのお弁当、スーパーやデパ地下のお惣菜、冷凍食品、

出前料理・デリバリーフードやテイクアウト食品

### 申込について

①すみチルでの先行オンライン申込み 先着12名 ※1

⇒12月 1日(月) 10:00 ~12月11日(木) 18:00

②電話での申込み 先着3名 ※2 ※3

⇒12月12日(金) 10:00~

※1 すみチルとは墨田区の児童館来館・退館受付システムです。墨田区内の児童館での申込み後、保護者の方にアプリやブラウザでのアカウント登録(QRコードの作成)をしていただきます。区外の方も申込みできます。すみチルでオンライン申込みができる方は、文花児童館でのすみチルの登録・アカウント登録済みの方または他館ですみチルの登録・アカウント登録済みであり、文花児童館の二次元コードリーダーにQRコードをかざしたことのある方です。

※2 オンライン申込みで定員に達していない場合は、申込枠が増えます。

※3 お友だち分の予約や申し込みはできません。ご本人のみの申込みです。