



離乳食講座～4月のテーマはキャベツ～

令和8年4月21日

初めての葉物野菜として、あくの少ないキャベツを取り入れた献立を紹介しました。合わせてだしの取り方についてお話し、それぞれ（昆布、かつおぶし、いりこ）のだしの取り方の説明をし、いりこの頭と腹を取る作業を体験してもらいました。



講座の様子です



〈いりこの頭と腹を取る体験〉

ポイント

水につけておくとするりと取れます

乾いたものと水につけたものと二種類体験してその違いがよくわかります。



パクリ！
うまうま



1才過ぎたお友だちが3組参加してくれました！