

妊娠希望の方・パートナーの方大歓迎！

# プレママクッキング

赤ちゃんが元気に生まれ、育っていくためには、  
お母さんのバランスのとれた食生活が大切です。  
お母さんのために、そして生まれてくる赤ちゃんのために  
簡単に出来て、おいしい料理と一緒に作りませんか？



## 日 時

令和8年3月3日(火)

10:00～12:30

## 内 容

### 【講 話】

妊娠前～妊婦中の食生活・離乳食について

【調理実習】「カラフルピーマン丼、ほうれん草のツナ和え、かぼちゃとなめこのみそ汁、ふわふわパンプディング」

対象・定員：福島区在住の妊娠希望の女性、妊婦、そのパートナーの方 12名(先着順)

場 所：福島区役所 2階集団検診室・栄養指導室

持 ち 物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク、飲み物

費 用：500円(材料費・当日徴収)

共 催：福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

インターネットでのお申込みはこちら  
↓

申 込：下記の電話・窓口・またはインターネット(大阪市行政オンラインシステム)

申込期間：1月7日(水)～2月20日(金)

問合せ先：福島区役所 保健福祉課(健康推進) 2階24番 栄養士まで



【TEL】06-6464-9882



## プレママクッキング(令和8年3月3日実施) 申込書

ふりがな  
氏 名：

年 齢： 歳 出産予定日： 月 日

住 所： 福島区

電話番号：

食物アレルギーの有無(どちらかに○をつけ、有の場合は食材名を記入ください)

【 有 (食材: \_\_\_\_\_ ) ・ 無 】