

# 離乳食・幼児食 お助け動画集



おやつに  
簡単カップケーキ



簡単！  
離乳食の作り方



NEW!

10倍がゆ  
ごはんからできます！



白身魚の  
ペースト



初めての  
かぼちゃペースト



7か月の  
とりささみ



離乳食の  
始め方おすすめ方



1才6か月～2才頃の食事

「少食で困ってる」「風邪の時の食事は？」  
Q&Aやレシピはこちら



5～6か月頃



7～11か月頃



## 宮前区 子育てお助けガイド



宮前区役所地域みまもり支援センター  
地域ケア推進課  
TEL:044-856-3300  
FAX:044-856-3237

## 宮前区ご近所情報サイト みやまえご近助さん



町名単位で、地域で行われているお祭りや親子向けサロンなどを知ることができるサイトだよ！

詳しくはこちらから



## 困った時の相談機関を知ろう！

【子育てや介護など、日々の生活のなかでの相談窓口】  
ホーム画面を下方向にスクロールし、「健康・福祉・子育ての相談窓口」を選ぶ。

【急病のときの相談窓口】  
ホーム画面を下方向にスクロールし、「急病のときに」を選ぶ。



うおーくするー  
ウォークスルー

# 貸出絵本

保育士の選んだ  
絵本3冊

+ 手作りおもちゃ  
キット



保育園、子育て支援センターには、子どもが大好きな絵本がいっぱい!!

毎日子どもたちに読んでいる絵本の中から、保育士の選んだ絵本セットを借りてみませんか。

0歳から6歳までの「年齢セット」「どうぶつセット」「たべものセット」「のりものセット」など、お子さんの年齢や興味にあった絵本を3冊1セットをご用意しています。

何が出てくるかは、袋をあけるまでのお楽しみ!

お家で一緒に作れる手作りおもちゃの作り方&キットも入って、2倍楽しい。

ぜひ、お散歩しながら近くの保育園、地域子育て支援センターへGO!

ウォークスルーでお手軽に絵本を借りてみませんか。



申し込み: 宮前区公立保育園・子育て支援センター(すがお・さぎぬま)に直接  
お電話してください

受付時間: 午前10時~午後3時 (くわしくはHPを見てください)



# 災害に備えて知っておこう!

## 災害時の食事を 離乳食・幼児食にアレンジ

災害時に乳幼児も食べられる食事の作り方や備えのポイントをお伝えします。

ぱくくつきんぐ  
おかゆ



かんぱん  
乾パンの  
ヨーグルト和え

## 災害時の お口の健康

- 水が出ないとき  
歯みがきの方法は?
- 何を使って  
歯みがきできるの?



乳幼児の食事は?

歯みがきは どうする?

詳しくは  
こちらから



## 災害後の子どもの心のケア

- どんな変化に気を付ける?
- どんな声かけをすればよい?  
公認心理師(臨床心理士)が  
お伝えします♪



## 防災をきっかけに 考える地域づくり

- 災害に備えて今から  
できることはあるかな?
- 災害時に必要な3つの役割  
「自助」「共助」「公助」ってなあに?

