

子どもが“よろこぶ”お助けレシピ

えいようし
栄養士
えら
が選ぶ



あさり入りビーンズシチュー

★材料 (1人分)★

あさり水煮缶	30g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
水煮大豆	20g
グリーンピース	10g
顆粒コンソメ	1g
	(小さじ1/3)
水	100cc
牛乳	100cc
塩	1g
	(小さじ1/6)
片栗粉・こしょう	各少々

◆大豆の水煮も、子どもの好きなたろみのあるシチューにすると柔らかく無理なく食べられます。

しかえいせいし
歯科衛生士
えら
が選ぶ



バター香る♪おさつ塩バター

自然の甘さで甘さ控えめ
むし歯予防にもおすすめなおやつ

★材料 (1人分)★

さつまいも	1/2本
バター	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
塩	少々

★作り方

- ①さつまいもを幅約1cmの棒状に切り、水にさらす。
- ②水を切ったさつまいもを皿に入れ、ふわっとラップをかけ、レンジ500wで2分加熱する。
- ③フライパンにバター・はちみつ・塩・さつまいもを入れ、蓋をして少し焦げ目がつくまでからめる。

ポイント

柔らかくなりすぎないようにレンジで温め、加熱時に出た水分も一緒にフライパンへ入れる。

◆はちみつが入っているので、1歳未満の子どもにはあげないでください。

鉄やカルシウムは、元気な骨と血液を育て、落ち着きのある子にする栄養素です。

★作り方

- ①にんじん、たまねぎは大豆の大きさに刻む。
- ②水に①と水煮大豆、グリーンピースを加えて柔らかく煮て、あさりを入れ、顆粒コンソメと牛乳を加える。
- ③水溶き片栗粉を②に入れ、塩、こしょうで味をつける。

にゅうようし
乳幼児の食事は？
は
歯みがきは？

さい
災害に
備えて
知って
おこう！

くわ
詳しくはこちら



令和4年に
区制40周年を迎えます



宮前区

地域支援課 ☎044-856-3264



みやまえ子育てガイド 「とことこ」って知ってる？

けんしん ほいくえん のこと・相談できる場所・公園や施設のおでかけスポット・子育てグループ情報など子育てに関する情報をいっぱい盛り込んだ情報誌「とことこ」。令和3年10月に情報更新した「とことこ 2021-2022」を発行しました！
くやせいちいきけ あすいしんか みやまえし みんかん すが おぶんかん ちいごそだ しえんせ
区役所地域ケア推進課、宮前市民館、管生分館、地域子育て支援センター、こども文化センターなどで配布しています。
「とことこ」を持って、お子さんといつもと違う場所へ出かけてみませんか？



どこにどんな施設があるかわかる、「おでかけマップ」付き

くほーむぺーじ
区ホームページからでもチェックできるよ！



～「とことこ」の歴史～
みやまえ子育てガイドとことこがはじめて誕生したのは2003年。「当事者が必要とする情報をまとめたガイドブック」を目指し、宮前区で子育て中の方を中心に多くの方々が関わり、発行されました。以来、子育て中の方の意見や要望を反映し、内容を見直しながら、現在まで発行を続けています。

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

宮前図書館に区内保育園・認定こども園紹介コーナー

お気に入りの

図書館で、絵本・紙芝居を見つけよう！



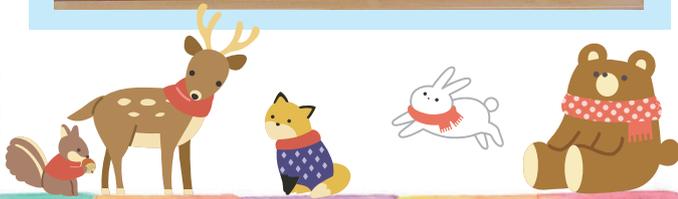
宮前図書館にある児童書コーナーに行ったことはありますか？

令和3年7月に、コーナーの一角で、区内の保育園の先生がおすすめる絵本を展示し、園の紹介をするコーナーができました。

区内の様々な園の先生たちが、宮前図書館の蔵書から選んだ絵本や紙芝居が並んでいます。お気に入りの絵本を見つけたら、借りて家でゆっくりお楽しみください。

各園のリーフレットや絵本だよりなどは、ご自由にお持ちくださいね。

※展示は2か月ごとに変ります。次の入替は令和4年1月。お楽しみに！



保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290

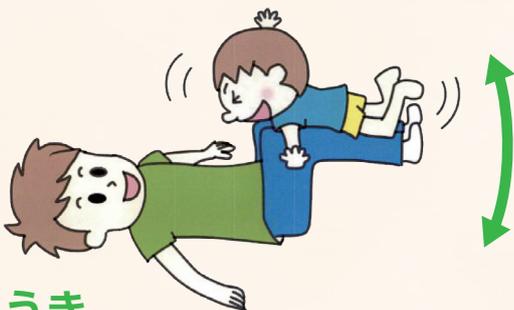
親子で楽しい ふれあい遊び

1歳半くらいから楽しめるふれあい遊びの紹介です。
動き方は、お子さんの様子をみながら調節しましょう。

強く揺らしすぎないように気を付けてくださいね。
「一緒に楽しむ」が一番のポイントです！

ひこうき

子どもを大人のすねの辺りに乗せて揺らします。
慣れるまでは手や脇を支えてあげると安心です。



ロケット

子どもの両脇を支えてカウントダウン！
高い高いのようにします。



メリーゴーランド

子どもが外を向くようにして
脇を抱えて回ります。



Facebookで赤ちゃんと
楽しめる遊びも紹介して
います。



<「パパの子育てリーフレット」は区役所で配布中>

保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290