

子どもが“よろこぶ”お助けレシピ

栄養士
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。

歯科衛生士
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。

乳幼児の食事は？
歯みがきは？

災害に
備えて
知って
おこう！

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

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

宮前区で子育てをするあなたへ

うるかむキャンペーン実施中♥

コロナ禍での初めての育児や新しい場所での生活、溜まった『今』の悩みや不安を解消しませんか？宮前区には子育てサロンなどが多くあり、子育てしている方を応援し、支えたいという思いで活動しています。

妊娠中の方も大歓迎！



「うるかめマーク」※の表示のあるサロンなどでは、近くで遊べる場所やコロナ禍でも安心して出かけられる場所、困ったときの相談先など、地域のお役立ち情報をお伝えしています。宮前区に転入された方や、区内で子育て中の皆さんの参加をお待ちしています。

※「うるかめマーク」

みやまえくこそだ しえんかんけいしゃれんらくかい
宮前区子育て支援関係者連絡会(こしれん)が
転入者の子育てを応援するマーク



各サロンなどの活動情報は区役所HPで！

うおーくするー
ウォークスルー
かし だし え ほん
貸出絵本

だい こう ひょう
大好評!

ほ いく し えら
保育士の選んだ
え ほん さつ
絵本3冊

て づく
手作りおもちゃ
き っ と
キット



ほ いく えん ち いき こ そだ し えん せん た ー ほ いく し えら え ほん せ っ と か
保育園、地域子育て支援センターで、保育士の選んだ絵本セットを借りてみませんか。

0 さい から 6 さい までの「年齢セット」の他、「どうぶつセット」

「たべものセット」「のりものセット」など、

年齢やテーマ別の絵本を3冊1セットをご用意しています。

何がでてくるかは、袋を開けてからの楽しみ！

親子で作れる手作りおもちゃキットも入って、2倍楽しい貸出絵本。

これまでの**1年間**で**1200件以上**の利用がありました。

さあ、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！



ほん きょうみ
本に興味を
も
持ってくれて
うれしいです。



「こんにちは」の
え ほん いっしょ
絵本と一緒に、
こんにちはの
まね
真似をして
いました。

もう こ みや まえ く こう り つ ほ いく えん こ そだ し えん せん た ー ち ょ く せ つ
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

う け つ け じ かん こ ぜん じ こ こ 3 じ
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)



保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290

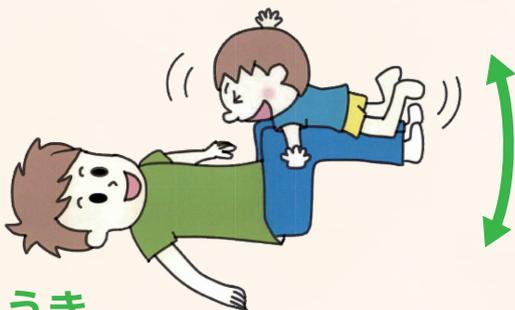
おや こ たの
**親子で楽しい
ふれあい遊び**

1 さい はん くらい から たの 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！



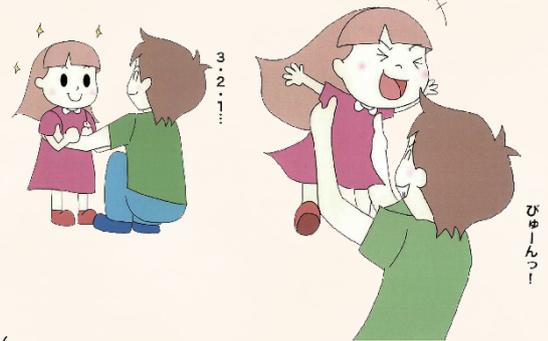
ひこうき

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
たの 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