



いりゅうしょく 離乳食

～2歳までの食事 お助け動画

どうが
動画

かんたん
簡単！

いりゅうしょく つく かた
離乳食の作り方

10倍がゆ
ごはんからできます！



しろみぎかな
白身魚のペースト



ごはんを小鍋の中に入れます。

はじめての
かぼちゃペースト



7か月の
とりささみ



10倍がゆを
作ってみよう！

さい
1歳6か月～
さい
2歳ごろの食事

PDF
資料

「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⇒



PDF
資料

いりゅうしょく
離乳食の
はじめ方・
おすすめ

5～6か月頃



7～11か月頃



コロナに負けない！

始めたこと
集めてみました



令和2年6月

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

「いま、家族・地域とつながる想い」
作品募集&公開中！

家族や地域とのつながりを
感じるエピソード・イラスト
など、素敵な作品をぜひ！



作品募集要項



応募作品一覧

少しずつ体が弱っていませんか？

高齢者を元気に過ごす食事のコツを
区HPに掲載しました。例えば…



★高齢者が1日に必要なたんぱく質は？

⇒体重 56 kgの人なら、一日に 56～67g！

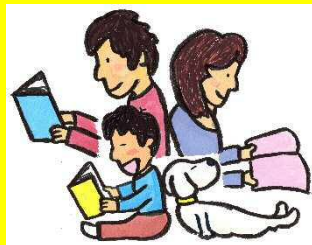


これで合計約 51g のたんぱく質が取れます

中面や裏面の、子育て世代のお役立ち情報も見てね！

ウォークスルーで

かしだし え ほん 貸出絵本



ほいくし えら
保育士の選んだ
えほん 3冊セット

てづく
手作り
おもちゃ
キット

れいわ んん がつ
令和2年5月～



ほいくえん こそだてしえんせんたーには、こ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セットでご用意しています。
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をご覧ください）



新型コロナウイルスの影響で、お家で過ごす時間が増えているみなさんへ

おでんわでも
メールでもOK！

こそだ そうだん 子育てなんでも相談してみよう！

うち なか
お家の中でできるあそびは？

うち かんたん
お家の簡単にできる
おうちごはんのレシピは？

こ たの す
子どもと楽しく過ごす
ポイントは？

こ けんこう
子どもの健康で
気になることがあるけど？

ほいくえん ちいき しえんせんたー どう ちいきれんけいたんどう ちいきこそだてしえんせんたー せんもんしよく
保育園、地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当、地域子育て支援センターの専門職が、
子育てに関する相談を受付けています。お子さんとの過ごし方だけでなく、食事や体調のことなど、
ほいくし えいようし かんごし はなし き だれ はな と きが らう そうだん
保育士・栄養士・看護師が話を聞きます。ちょっと誰かと話したい時、気軽に相談してみませんか。

くわ
詳しくはHPを
ごらんください



せんよう
専用フォームでの
相談もできます！



★相談内容に関しては守秘義務を守ります。
メールはすぐにお答えできない場合があります。

と あ さき みやまえくほいくどうごうしえんたんと
【問い合わせ先】宮前区保育総合支援担当
（兼務：宮前区地域みまもり支援センター 保育所等・地域連携担当）
TEL 044-856-3290