

簡単!



暑い時期の **おすすめレシピ & 離乳食** ~ 2才の食事



宮前区ホームページで6品のレシピ公開中!

- 夏野菜のわさびしょうゆ和え
- 鶏肉とキャベツのカレー蒸し
- かぼちゃのおかか和え
- 鶏レバーの甘辛煮
- マッシュルーム、ツナ、人参の炊き込みご飯

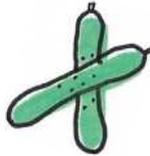


★たたき長芋ときゅうりの味噌ダレ★

【材料2人分】長芋 100g きゅうり 1/3本
味噌・砂糖・みりん 各小さじ1

★作り方★

- ①長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてすりこぎでたたいて食べやすい大きさにします。きゅうりも同様にします。
- ②①にみそだれの調味料を全部入れ、冷蔵庫で30分~1晩漬けます。
- ③みそは落とさず付けたまま器に盛ります。



57キロカロリー カリウム292mg 食塩相当量0.2g

発行：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課地域サポート係管理栄養士（電話 044-856-3264）

離乳食の作り方

10倍がゆ

ごはんからできます!



かぼちゃ
ペースト

白身魚の
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

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

Vol.2



令和2年9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

簡単!家で作れる経口補水液

【作り方】



水1リットルに、砂糖40gと塩3gを
水が透明になるまで混ぜ溶かします。

飲みやすくするために、レモン等の絞り汁で味付けしてもよいですが、
糖分が増えて体内への吸収が悪くならないよう、レモンなら1/2個までに。

夏バテを防ぐ水分補給や食事の工夫のコツを
区HPに掲載しました。詳しくは…



「いま、家族・地域とつながる想い」募集中!

区HPで先着50作品を公開します

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!

作品募集要項



もれなく参加賞
(ウエットティッシュ等)

中面や裏面の、子育て世代のお役立ち情報も見てね!

うまーくするーで
ウォークスルーで

かしたし えほん 貸出絵本



ほいくし えら
保育士の選んだ
えほん さつせつと
絵本3冊セット



てづく
手作り
おもちゃ
きつと
キット

れいわ ねん 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、子どもが大好きな絵本がいっぱい！！
保育士の選んだ「絵本セット」を借りて、おうちで読んでみませんか。

えほんせつと
【絵本セットの例】 0歳から6歳まで、各年齢にぴったり！「年齢セット」
子どもの興味にぴったり！「どうぶつセット」「たべものセット」「のいものセット」など

3冊1セットです。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」のおまけつき！

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！

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）に直接お電話を
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）



おさんぽ★ビンゴ

れいわ ねん がつ にち
令和2年6月22日~

いろいろなものを探しに、おさんぽに出かけませんか？

- ① 同じものを見つけたら、ビンゴカードの絵に丸！
- ② 縦・横・斜めのどこか5つに丸がついたら、宮前区役所3階の29番窓口（保育所等・地域連携担当）か、区内のこども文化センターなどにカードを持っていくと「手作りおもちゃキット」がもらえるよ！



くわしくはこちら



Q 「ビンゴカード」はどこでもらえるの？

→ 区役所ホームページからダウンロード

又は、宮前区役所3階の29番窓口で

Q 「手作りおもちゃキット」は、いつでももらえるの？

→ 場所によって曜日や時間はちがうので確認してね。

問い合わせ先：子ども未来局保育事業部宮前区保育総合支援担当

（兼務：宮前区役所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