

簡単!

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レシピ公開中!

- かぼちゃのおかか和え
- 鶏レバーの甘辛煮
- 鶏肉とキャベツのカレー蒸し
- たたき長芋ときゅうりの味噌ダレ など



下にスクロールすると
レシピが見られます!

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



★マッシュルーム・ツナ・人参の炊き込みご飯★

【材 料】米 1.5 合、マッシュルーム 80g、人参 50g、
(3人分) 生姜ひとかけ、ノンオイルツナ缶 1 缶(60g)、
しょうゆ小さじ 1、塩小さじ 1/4

【作り方】①人参はすりおろし、マッシュルームは薄切り、
生姜はみじん切りにします。
②研いだ米に、①とツナ缶、調味料を全て入れ、
目盛りよりやや少なめに水を加えて炊きます。

1 人分栄養価 290 キロカロリー たんぱく質 8.8 g
脂質 0.9 g 食物繊維 1.3 g

ポイント：脂質を控えて、食物繊維が豊富です!

離乳食の 始め方・ おすすめ方

5~6か月頃

7~11 か月頃

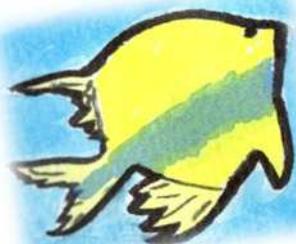


発行：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課地域サポート係管理栄養士（電話 044-856-3264）

コロナに負けない!

始めたこと 集めてみました

Vol.3



令和 2 年 10 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

身近な人のからだ、少し弱っていませんか?

～いろいろ食べてフレイル予防～

高齢期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 のたんぱく質がとれます

「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
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