

# 仁多子育て支援センター

## 出前保育 in 三成

### 育児相談会



令和3年6月4日

仁多子育て支援センター、出前保育 in 三成で今年度1回目の育児相談会を開催したところ、11組の参加がありました。

「保健師さんの体重測定や育児相談を受けることができて良かった。」

「個別に自分の今の離乳食の状況を確認できた。」

等の感想がありました。

保健師・管理栄養士に気軽に声をかけていただくことができます。



4・5カ月の健診では、じっくり離乳食についてのお話ができませんが、育児相談会では十分時間をとって説明することができます。初めての子どもさんの離乳食について、健診だけでは不安などがある方は、子育て支援センターの催しにご参加下さい。

次回は、仁多子育て支援センター 離乳食教室が、令和3年7月9日(金) 午前9:45～開催予定です。新型コロナウイルス感染防止のため、調理実習は行いませんが、デモンストレーション等をする予定です。子どもさんのそしゃく等口の動きやなど気になる事がある方は、離乳食をご持参の上、お越し下さい。参加は定員7組程度となっています。ご予約はお早めに！

# 家庭でできるかんたん離乳食レシピ

## ～地元の田部農園のキャベツを使って～

### 野菜の煮浸し 中期【7～8か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	1. キャベツと人参はそれぞれゆで、（レンジならラップをして600w5～10分）つぶす。 2. 鍋に1とだしを加えてペースト状に加熱する。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

### 野菜の和え物 後期【9～11か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	1. キャベツと人参はそれぞれ1cm角にする。 2. 鍋に1とだしを加えてゆでる。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

### キャベツのおやき 離乳食から大人用へ展開

材料（8人分）	作り方
キャベツ 120g 鶏ひき肉 64g 溶き卵 1個 小麦粉 50g サラダ油 小さじ2	1. キャベツはさっと熱湯に通し、粗みじん切りにする。 2. 鶏ひき肉は材料の半量のサラダ油で炒め、冷ましておく。 3. ボールに1と2、溶き卵、小麦粉を合わせ、よく混ぜる。 4. フライパンを熱し、残りのサラダ油をひき、3を流し入れ中火で両面をこんがり焼く。 5. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。