

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。