



# Suku Suku 子育て

かこの子育てセンターのプチサロンでサイコロのおもちゃを作るママと子どもたち。おもちゃを作ったあとは元気いっぱい遊んでいました♪

## 子育て情報BOX

### 子育て講座 おやこで楽しむふれあいあそび

- 対 0歳～3歳までの子どもと保護者
- 日 3月9日(木) 10時15分～11時30分
- 場 富士見市民センター
- 内 おうちでもできるふれあい遊び。親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
- 定 8組(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物、バスタオル
- 申 3月2日(木) 9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

### こども図書館座シネマ「おまえうまそうだな」

- 日 4月2日(日) 14時～15時30分(13時45分開場)
- 場 中央図書館
- 内 最初は食べるつもりだったのに…。肉食恐竜と赤ちゃんの草食恐竜の物語。
- 定 40人(申込順) 料 無料
- 申 3月8日(水) 9時から窓口へ直接、☎271・3001、または図書館ホームページから



詳細はこちら

### 養育支援サポーターになりませんか？

養育支援サポーターは、心身の不調などにより、育児に大きな負担を感じている保護者の方などを援助するため、家庭に訪問して育児・家事のお手伝いを行います。

赤ちゃん、乳幼児のお世話や、子育てで家庭のお手伝いをしてみたいという方のご応募をお待ちしています。

- 対 保育士、幼稚園教諭などの資格をお持ちの方
- 日 要相談(おおむね週1～3回 1回1時間半～2時間程度)
- 内 育児援助、家事援助
- 報 時給1121円
- 申 子育て支援課子育て支援担当



### 困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など** (☎271・1111)
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) <sup>24時間</sup> <sub>365日</sub> **児童虐待**
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**



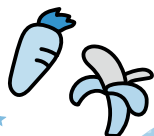
管理栄養士さんに  
聞きました

## 離乳食の悩み、お答えします！



1月に行った広報つがしま読者アンケートで「離乳食の進め方」や「離乳食のレシピ」について知りたいという声が寄せられました。そこで今回は、管理栄養士によるアドバイスや春野菜を使ったレシピを紹介したいと思います！

問合せ先 保健センター ☎271・2745



## ママ・パパたちの疑問に管理栄養士からアドバイス！



**Q** 日によって、食べる量が一定じゃないときがあり、心配になります。

**A** 自我が芽生えてくると、食欲にむらが出てくることがあります。1週間の中で平均的に食べていて、身長や体重の発育が順調だったら心配する必要はありません。

**Q** 周りの子に比べて、離乳食のすすみ方が遅いです。不安になります。

**A** 同じように進んでいなくても、焦る必要はありません。その子の個性やご家庭の状況に合わせて、進めてください。不安なことがあれば、保健センターの「すこやか相談」をご利用ください。



はじめての離乳食、自分にも用意できるか不安...  
離乳食の味の濃さや堅さがわからない



保健センターの「もぐもぐ教室」をご利用ください。管理栄養士が離乳食の進め方を解説。栄養士が作った実際の離乳食を使って、堅さや濃度などの感触を確かめられます！



次回開催は...

3月15日(水)  
13時15分～14時15分  
※ 事前申込制



今月はおいしいレシピが2つ！  
p.19「サラダチキンとカット野菜の簡単サラダ」もぜひチェックしてください！

### 大人と赤ちゃんの料理が一度に作れる 取り分け離乳食レシピ

カルシウム  
ミルクベースでCaたっぷり  
今が旬！春キャベツを使用した  
「簡単！巻かない  
ロールキャベツ」



#### 【離乳食取り分け方法】

##### ○離乳初期

①から取り分け、柔らかくゆでてすりつぶし、湯で溶いた粉ミルク大さじ1・水溶き片栗粉少々を加えて、電子レンジで20秒加熱する。

##### ○離乳中期

②から取り分け、②の材料もみじん切りにし、柔らかくゆでる。煮汁大さじ1・粉ミルク大さじ1・水溶き片栗粉少々を加えて、電子レンジで20秒加熱する。

##### ○離乳後期

⑤から取り分け、肉団子をほぐし、キャベツとにんじんを粗みじん切りにする。煮汁大さじ2と合わせる。

##### ○離乳完了期

⑤から取り分けてそのまま食べられる。

#### 【材料(大人2人+子ども2人分)】

- ◇豚ひき肉 …… 250g
- ◇玉ねぎ …… 1/4個(40g)
- ◇にんじん …… 1/4本(40g)
- ◇キャベツ …… 4枚(240g)
- ◇牛乳 …… 1/2カップ

- (A) ◇パン粉 …… 大さじ3  
◇牛乳 …… 大さじ2
- (B) ◇卵 …… 大さじ1個  
◇塩 …… ひとつまみ
- (C) ◇固形コンソメ …… 1個  
◇塩 …… ひとつまみ  
(大人のみ)

★牛乳をスキムミルクで

代用することで味感なめらかになり牛乳嫌いのお子さんも食べられます♪(離乳中期～)

#### 【作り方】

- ①ボウルにAを合わせておく。  
玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②キャベツは食べやすい大きさ(2-3cm)に切る。  
※ お好みで一緒に煮込む野菜は切っておきます(今回は人参)
- ③ポリ袋に豚肉・①・Bを入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。
- ④鍋に②と③を入れて、水(2と1/2カップ)を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし蓋をして15分煮る。
- ⑤牛乳を加えて弱火で5-7分煮る。
- ⑥Cで調味する。  
※ 大人は仕上げにパセリを散らす

