

PICK UP

ポイントを押さえて離乳食を作ろう！

離乳食は、食べ物をかんだり飲み込んだりする力を身に付ける最初の一步。赤ちゃんは摂食機能や、消化機能が未完成です。赤ちゃんそれぞれの成長や発達に合わせながら、ゆっくりと食べる力を育てましょう。



講座 もぐもぐランドの様子

離乳食の進め方の目安

	生後5.6か月ごろ	7.8か月ごろ	9か月～11か月ごろ	12か月～18か月ごろ
固さの目安	なめらかにすりつぶす (ヨーグルトぐらい)	舌でつぶせる (豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる (バナナぐらい)	歯ぐきで噛める (肉団子ぐらい)
調理法の例 (かぼちゃ)	ゆでて滑らかにすりつぶす	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす	ゆでて5～8mm角程度に切る	ゆでて1cm角程度に切る

★★ 知っておきたい3つのポイント ★★

**ゆでる**

指でつまんで軽く力を入れるとつぶせる固さまでゆでましょう。

**きざむ**

繊維の多い野菜は、すじが残らないように細かくきざみましょう。

**つぶす**

すり鉢やフォークなどを使い、発達に合わせてつぶし方を変えましょう。

★★ 気を付けたい4つのポイント ★★

**固いものや大きいものはまだ早い**

柔らかく簡単に飲み込めるような調理法や工夫が必要です。

**薄味が基本**

離乳開始のころは味付け不要。薄味を心掛け、素材本来の風味を生かしましょう。

**脂肪に注意**

魚や肉は消化吸収しやすい低脂肪部分から始めましょう。

**清潔に**

食中毒を防ぐため、手洗いをしっかりしてから作りましょう。離乳食は加熱調理が鉄則です。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX 29-5208

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへお問い合わせください。

◎対象/未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されていますので、専用サイト「宮崎市地域子育て支援センター」をチェック!



施設名	電話・FAX	講座名	日時	締切・定員	その他
平和ヶ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ 39-3377 FAX 39-3447	2歳からの親子体操教室	3月15日(水) 11:00～11:30	定員:10人	託児あり
希望ヶ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ 56-2881 FAX 56-2912	親子ふれあい遊び	3月16日(木) 10:30～11:30	なし	
島之内保育園 地域子育て支援センター	☎ 39-0694 FAX 39-0735	おたのしみシアター	3月16日(木) 10:50～11:10	なし	
清武 地域子育て支援センター	☎ 84-2380 FAX	春の遠足 (清武総合運動公園)	3月22日(水) 10:30～12:00	なし	
おひさま保育園 地域子育て支援センター	☎ 26-5252 FAX 26-5217	おわかれ遠足 (宮崎中央公園)	3月23日(木) 10:30～11:30	締切:3月22日(水) 定員:15組	参加費:100円
みやざき 子育て支援センター	☎ 25-2050 FAX	0歳児のベビーマッサージ	3月24日(金) 10:30～11:30	締切:3月22日(水) 定員:13組	申し込み:3月6日(月)から バスタオル持参
高岡 地域子育て支援センター	☎ 82-5294 FAX 82-5401	1歳からの キッズイングリッシュ	3月24日(金) 10:30～11:30	締切:3月23日(木) 定員:10組	申し込み:3月1日(水)から
あおぞら保育園 地域子育て支援センター	☎ 65-5800 FAX 25-6852	みんなで散歩にいこう	3月28日(火) 10:20～10:50	なし	
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎ 51-1478 FAX 51-1486	アクリルたわしづくり	4月11日(火) 10:00～14:00	なし	
加江田保育園 地域子育て支援センター	☎ 65-0067 FAX 65-0131	花かごづくり	4月14日(金) 10:30～11:30	締切:4月7日(金) 定員:15組	

妊婦歯科健診を受けましょう!

妊娠中は、「お口がネバネバする」「歯ぐきが腫れる」「口臭が強くなる」「虫歯がでやすくなる」などの症状から、虫歯や歯周炎を引き起こしやすくなります。妊娠していることが分かったら、体調に合わせてできるだけ早いうちに歯科健診を受診しましょう。



- ◎内容/問診、歯科健診、クリーニング、母子歯科保健指導、歯科グッズのプレゼントなど
  - ◎回数/妊娠中に1回
  - ◎場所/指定医療機関(歯科医院)
  - ◎対象/市内在住の妊婦
  - ◎料金/無料
  - ◎持ってくるもの/妊婦歯科健診受診券(親子手帳と同時交付)
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

もぐもぐランド

離乳食の講話、調理実習、試食(託児あり)などを行います。

日程	4月19日(水)	4月24日(月)	5月11日(木)
場所	佐土原保健センター	市保健所	清武保健センター
定員	15人	30人	15人

- ◎時間/13時30分～15時30分(受け付けは13時から)
  - ◎対象/生後4か月～6か月の乳児の保護者
  - ◎持参するもの/親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾
  - ◎申し込み/電話またはFAXで、健康支援課へ。実施日の1か月前から受け付け。
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

児童手当の手続きをお忘れなく!

出生や異動など、次の要件に該当する場合は、児童手当の手続きが必要です。手続きが遅れると、手当を受給できない期間が発生するほか、過払いが生じた場合、返納していただくことになりますのでご注意ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ◆受給者が宮崎市へ転入したときまたは宮崎市外へ転出するとき
  - ◆出生などにより子どもが増えたとき ◆受給者が婚姻または離婚したとき
  - ◆受給者が公務員になったときまたは公務員を退職したとき
  - ◆受給者と児童が別居したとき
- ◎受付場所/子ども課、各総合支所市民福祉課  
[問]子ども課 ☎42-7965、FAX27-0712

お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい! 知りたい! 予備知識! スクリーン映像による

## 市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!!

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

**日時** 3/18(土) [時間] 開始 午前09:30～ 終了 午前11:45

**会場** 宮崎市民プラザ 小会議室1 定員 10名  
宮崎県宮崎市橋通西1丁目1番2号 参加費 無料(要予約)

●スクリーン映像セミナー講師  
一般社団法人市民講座運営委員会 代表理事  
**皆川一** (NPO法人 安全安心 まちづくり研究会 理事)

※注1 スクリーン映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」になります。当日、相談員(外装劣化診断士)による質疑応答も受付いたします。 ※本講座は宮崎市主催ではございません。

●申し込みはこちら ☎0120-040-235 お電話受付時間 9:00～18:00  
主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-110F  
協賛 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

第一志望校合格なら

新学期への不安を解消!  
第一志望校へスタートダッシュ! 申込受付中!

3月入学特典 3/15(水)まで

全学年 入学金 無料 3月授業料 無料

新中1 中学準備講座  
新小1 進級準備講座  
新中3

3/25(土)スタート! 春のスクーリング

中学生のキミへ! 週1日から通える! 2教科

そんなキミにピッタリ!  
☑部活があっても勉強に時間が取りにくい  
☑苦手教科を克服したい  
(例)数学・英語 2教科 週1日の受講で 月額10,000円

0120-518-036 株式会社 昇 鹿児島市加治屋町9-1