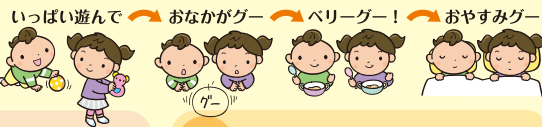




とっかこ広場

楽しく食べて元気に健やかに！ 離乳食から幼児食へステップアップ！

楽しく食べて元気になる
6つのポイント



1 生活のリズムを整えましょう

起床 食事 就寝 おやつ 遊びの時間



食事時はお腹が空いていますか？

2 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ♪

3 おやつは食事の一部としてあげましょう

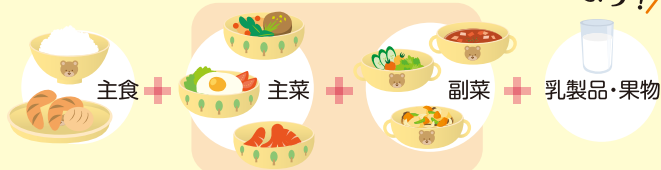
4 よくかんで食べましょう



5 素材の味をいかして薄味に

6 食事を楽しみましょう

ごはんやパンと
いっしょに
おかずも食べよう！



▲詳しくはWEBへ

魚のコーンクリームがけ

ポイント

- クリームソースなので脂が少なめの魚でもパサつかず食べやすい。
- ミックスベジタブル+コーン缶(クリーム)でも◎
- 骨のある魚はあらかじめ骨抜きしましょう。



■作り方

- ① 魚は塩、こしょうをする。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ ①の魚を、フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。
- ⑤ ④にひたひたの水とコンソメを加え、野菜が軟らかくなるまで煮詰め、汁気をとばす。
- ⑥ ⑤にコーン缶(クリーム・ホール)、豆乳を加えて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ③の魚に⑥のソースをかける。

■材料 (大人4人分)

魚(鮭など)	4切れ
塩・こしょう	少々
油	適量
玉ねぎ	1個(120g)
人参	1/2本(80g)
コーン缶(クリーム)	小1/2缶(120g)
コーン缶(ホール)	小1/2缶(70g)
コンソメ(顆粒)	少々
豆乳	120g

管理栄養士に相談できるよ！

食べない、好き嫌い どうしたらいい？

12月6日 幼児の食育教室

開催します！

詳しくは本ページ中段へ



問 区役所健康づくり係 (Tel 866-8426~7 Fax 865-3963)

健診・相談のお知らせ(要予約)

申 問 問 で区役所健康づくり係へ (Tel 866-8426~7 Fax 865-3963)

肺がん検診(エックス線検査)

■受診は年度1回 ■医療機関でも受診可

- 日 12月14日(木)午前 所 区役所5階 健康診査室
- 日 2024年4月1日時点で40歳以上の市民:先着30人
- 費 680円 費用が無料になる場合あり(要問合せ)
- 申 11月14日8時45分から

※令和5年度で区役所での肺がん集団検診は終了し、令和6年度からは医療機関での個別検診となります。

個別健康相談

- 健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

- 日 11月14日(火)午後・17日(金)午前・28日(火)午後、12月1日(金)午前
- 所 区役所5階 健康相談室 日 市内在住

※電話申込ができない人は、問 可 (必要事項)と相談内容を記入 ※1人あたりの相談時間は1時間以内

子どもの相談・教室(要予約)

申 問 11月13日から 問 可 (必要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ (Tel 866-8426~7 Fax 865-3963)

乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

- 日 12月6日・13日(水)9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 日 母子健康手帳
- ※1人あたりの相談時間は45分以内

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

- 日 12月13日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の7~8か月児と保護者:先着14組 日 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

- 日 12月22日(金)10時~11時30分 所 区役所5階 日 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組 日 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

「幼児の食育教室」 幼児食についての講話、実演(試食あり)

- 日 12月6日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者:先着14組 日 食事用エプロン、子ども用スプーン・フォーク
- 申 問 または 問 で区役所健康づくり係へ (問 to-kenkou2@city.yokohama.jp)
- ※ 問 では 必要事項と幼児の名前・アレルギーの有無を記入してください。 ※当日アレルギー確認あり

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。



あなたがつくる みんなの未来!

SDGs とは?

世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

今月の目標

16 平和と公正をすべての人に



今月は本紙8-9ページから「子どもの権利」と関係している目標だよ

目標16:平和と公正をすべての人に

SDGsの目標16では、子どもを守るための目標が掲げられています。子どもへの暴力や虐待を撲滅し、子どもの安全を確保するための目標です。11月は「児童虐待防止推進月間」。SDGsを通じて子どもたちの未来について考えてみよう。



問 区役所企画調整係 (Tel 866-8327 Fax 862-3054)

編集後記



あまり知られていない「子どもの権利」について家族で話す機会を作ってみませんか。

編集・発行 区役所広報相談係 (Tel 866-8321 Fax 862-3054)