

管理栄養士の菅野香澄さんを講師にお招きして、主に中期を対象とした離乳食教室を開催しました。

市販のだしパックは意外に塩分が多いという事で、離乳食にも家庭料理にも使え、塩分が少なく無添加で美味しい「水出汁」を教えてくださいました。

初めての離乳食で使うものは煮干しより昆布がよいそうです。「水出汁」はクーラーポットに水と昆布を入れるだけで、手軽に簡単に作れます。実際、菅野さんが作ってくださった出汁を試飲しましたが、素材そのものの風味があり、優しいお味でした。

離乳食を始めて1～2カ月だと、わからない事や悩みが多い時期で、講義後は先生への質問が付きませんでした。ママ同士でも情報交換をしたり、大変有意義な時間をすごせました。

きらりんイベント情報

■9月4日（金）おでかけきらりん「朝日のあたる家」

時間：10:00～11:45 現地集合・現地解散・参加無料
きらりんきっずも開所♪

■9月7日（月）きらりん防災『家の中のリスク』

時間：am11:00～12:00（5組）
申し込みが必要です（申込締切：4日pm3:00まで）
予約の方のみの利用となります。
pm1:00からは通常開所になります。

■9月8日（火）おでかけきらりん「アバッセたかた」

時間：10:00～11:30
「かざぐるま手作りキッド」をプレゼントします。
（なくなり次第終了となります）
きらりんきっずも開所♪

■9月10日（木）・11日（金）身長・体重測定&スクラップブックング

・am10:00～（5組）
・pm1:30～（5組）
申し込みが必要です（申込締切：9日のpm3:00まで）
10日、11日は予約の方のみの利用となります。

■9月24日（木）きらりんお誕生会

8月～9月生まれのお友達のお祝をします♪
時間：10:30～参加無料。
申し込みが必要です（申込締切：23日のpm3:00まで）
申し込みは8月～9月生まれのお友達のみとさせていただきます。
午前中は通常広場はお休みです。
pm1:00からは通常開所になります。

■9月28日（月）こんにちは赤ちゃん・プレママデー

受付時間：10:00～10:20 終了時間：11:30
参加無料。限定9組。
申し込みが必要です（申込締切：24日のpm3:00まで）
対象：・陸前高田市内の妊婦さん
・1歳を迎える誕生月までの乳幼児を持つご家庭
場所：コミュニティホール（和室）
きらりんきっずも開所♪

離乳食教室の様子♪



陸前高田市
乳幼児健診

【7カ月児健康相談】

9月24日（木）

R2.2月11日～2月25日生

受付：9:30～9:45

【1歳6カ月児健康診査】

9月25日（金）

H30.12月16日～H31.2月生

受付：12:45～13:00

会場：保健福祉総合センター（岩手県立高田病院向かい） 持ち物：母子健康手帳、問診票