



令和 8 年

8 月

あぶらでん子育て支援センター



子育て支援センターは、親子の遊び場♪情報交換の場としても自由に利用できます!

日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3	4 初めての方 限定の日午前	5 8/4 の午前は、初めての方ばかりです。 リラックスして来て下さいね!	6	7 	1 休館日 8
9 休館日	10 身体計測 午 前	11 山の日 休館日	12 休館日	13 拠点開館 ちゅうりっぷ子育て 支援センター 休館日	14 休館日	15 休館日
16 休館日	17 拠点開館 あぶらでん子育て 支援センター	18 お子様の成長を 確かめてみましょう	19	20	21	22 休館日
23 休館日	24 	25	26 感染対策のため、乳児さんはバスタオルを ご持参下さい	27	28	29 休館日
30 休館日	31 			支援センターの玄関は、正面に 向かって右 道路側の、アルミ フェンスから入った奥になります。		

☆離乳食作り☆

★ ごはん

- ・おかゆから始まる離乳食
発達に合わせて、形状や固さも変えていきましょう。

★ だし

- ・最初はだしだけで十分。
簡単な出汁のもとや、ティーパックなど使ってみては?

★ 野菜

- ・できれば旬の野菜を使いたいですね!
- ・自然な甘みで食材そのものの味を美味しく感じられるように!



大人のご飯の固さや大きさを調節して取り分ければ、離乳食も楽になりますよ!
ベビーフードは手間いらず!手作りに加えるのも可!

☆離乳食作りのポイント

トロトロになりやすいもの
加熱する
味付けはずっと薄味
ビタミン・ミネラル・タンパク質のバランス重視



あぶらでん子育て支援センター
9:00~15:00 月~金

砺波市三郎丸 213 番地 1
TEL 0763-23-4456