



ゆいきっず通信

2026



ゆいきっず講座のお知らせ



みんなでたのしくわらべうた♪

わらべうたは昔ながらの遊びのひとつ。
お母さんの歌声とスキンシップで楽しめます。
もしかしたら、お子さんのお気に入りの歌が見つかるかも!?
お家でのスキンシップに活用できます♪
ぜひご参加ください!



日 時	2026 年 8 月 20 日 (木) 10 時~11 時
講 師	中津 美奈子 先生
場 所	橋南公民館 会議室 3 (りんご庁舎 3F)
対 象	市内在住、就学前のお子さんとその保護者
定 員	約 10 組 ※要予約

わらべうたの
予約はコチラ



隣接する駐車場が満車になる場合がございます。動物園横の扇町駐車場や、
中央公園下の中央駐車場も 2 時間無料ですので、満車の際はそちらをご利用ください。

『ながの電子申請サービス』での予約について

- 申込みから事前キャンセルまで、全て『ながの電子申請サービス』ですることができます。
- 予約が満員になった場合は入力できません。キャンセルが出た際は入力できるようになりますので、申込みができなかった時は、時折ページを確認してみてください。
- 当日キャンセルの場合は電話にてご連絡ください。

お知らせ

～ゆいきっず広場 お盆期間中の開館日について～
お盆期間中も、通常通り開館いたします!

※ 8 月 11 日は火曜日なので休館です

ゆいきっず 広場

- 飯田市本町 1-15 りんご庁舎 2 階 電話: 0265-22-4511 (市代表)
(内線: ゆいきっず広場・講座...5349/子育てに関する相談...5343)
- 土日祝のゆいきっず広場開所状況に関するお問合せ 090-2699-5349
(↑ 平日は電話に出ることができません。市代表の電話番号にご連絡ください)
- こども課子育て相談窓口...平日 (月~金曜日) 8:30~17:15
※ 窓口へ相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。
- 駐車場は 2 時間無料 (以降 30 分ごとに 100 円がかかります)



0 歳~就学前のお子さん
(保護者同伴)
利用料無料・予約必要なし

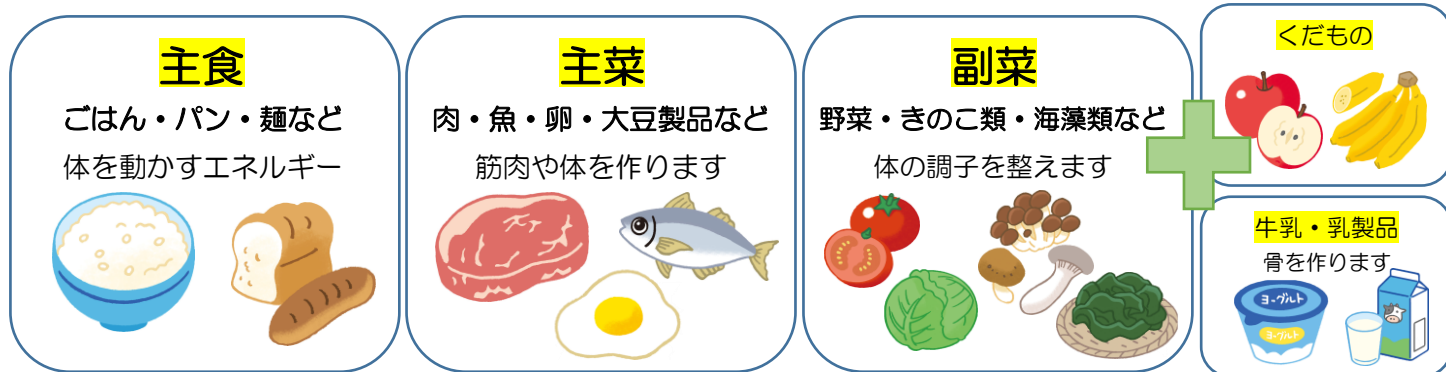


IIDA_YUIKIDS

幼児食のポイント👉バランスよく・たのしく食べましょう



☆バランスよく『主食・主菜・副菜』をそろえましょう！



☆乳幼児期には鉄分を取りましょう！

鉄欠乏性貧血は、体重増加や身長伸びの障害だけでなく、脳の発達や機能にも影響すると言われています。

特に乳幼児期には鉄分を含む食品を積極的に摂取する必要があります。



1日にとりたい鉄分量の目安 (mg/日)

	男女ともに
6～11ヶ月	4.5
1～2歳	4.0
3～5歳	5.0

いろいろな食品を組み合わせ、1日に必要な量に近づけていきましょう！

3食に加えて間食も取り入れると良いです。



<積極的に取り入れたい鉄分の多い食品・食材>

初期：5～6か月

ほうれん草・小松菜・豆腐・
きなこ・卵黄

- POINT -

粉ミルクがあれば、野菜や
きなこに加えて鉄分UP

中期：7～8か月

まぐろ（赤身）・かつお
ツナ（水煮）・こや豆腐
納豆・のり

- POINT -

2回食に進めて鉄分補給
の機会を増やしましょう



後期：9～11か月

赤身の肉（牛、豚）・ひじ
き・レバー（鶏、豚）

- POINT -

食べにくい食材は細かく
したり、とろみをつけま
しょう

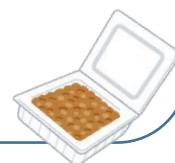


完了期：12～18か月

油揚げ・がんもどき

- POINT -

湯通しをして、細かく刻み
ましょう



☆家族そろって、食べる楽しさを伝えましょう！

おいしいね

食事環境も整えましょう！

- ★テレビを消す
- ★おもちゃを片付ける など



どんな味かな？

噛むとこんな音！

こどもは大人と同じものを食べたがります。
大人がおいしそうに食べていると、
こどもも楽しく食べられます。

★離乳食・幼児食についてお悩みのある方は、保健づくり推進室(保健センター)栄養士まで
お気軽にご連絡ください♪ 0265-22-4511 (内線 5537)