

離乳食講習会のご案内

●費用 無料

●時間 午前10時30分～11時30分（受付：午前10時15分～）

【はじめて編】

- 日程 令和7年8月22日(金)・10月3日(金)
11月21日(金)
令和8年1月16日(金)・3月6日(金)
- 場所 山科区役所2階栄養室
- 定員 18名(先着順)
※ベビーカー置場は栄養室横です。室内は、抱っこひも等があると便利です。
- 内容 ・離乳食初期から8か月頃までの離乳食の進め方や作り方(講話、実演)
・試食(保護者の方のみ)
・個別相談(終了後、希望者のみ)

【3回食から編】

- 日程 令和7年8月13日(水)
11月14日(金)
令和8年2月10日(火)
- 場所 山科区役所2階大会議室
- 定員 24名(先着順)
※ベビーカーでの入室可能
- 内容 ・離乳食後期から完了期の食事について(講話)
・1日の献立例の展示 ・質問タイム
・個別相談(終了後、希望者のみ)

●申込み 実施日の2日前までに、2次元コードからお申込みください。

※赤ちゃんと一緒に参加できますが、保護者の方は原則1名での参加をお願いします。

【はじめて編】の
お申込みはこちら



【3回食から編】の
お申込みはこちら



●問合せ 山科区役所 子どもはぐくみ室子育て相談担当(592-3259)

※実施日の前日以降の変更・キャンセル、予約システムが利用できない場合は、ご連絡ください。



随時、お電話でも離乳食に関する相談を受け付けています。

「きょうと子育て応援パスポート」を利用しましょう

きょうと子育て応援パスポート事業は、子育て家庭にパスポートを発行し、協賛店舗が様々なサービスを提供することを通して、子育てを応援する取組です。ステッカーが掲示された協賛店でパスポートを掲示すると、各店独自のサービスを受けることができます。きょうと子育て応援パスポートは全国で使っていただけます。

●対象 18歳未満のお子さんがおられる家庭(18歳に達した年度末まで有効)・妊娠中の方がおられる家庭

●パスポートの入手方法

【スマートフォンから入手する場合】

「まもっぷ」サイトから入手いただけます。右の2次元コードから見ていただけます。
WEB版から、「パスポート」→「新規会員登録」を選択していただき、ログインの上、パスポート画面を表示してご利用ください。

【パスポート(カード型)を入手する場合】

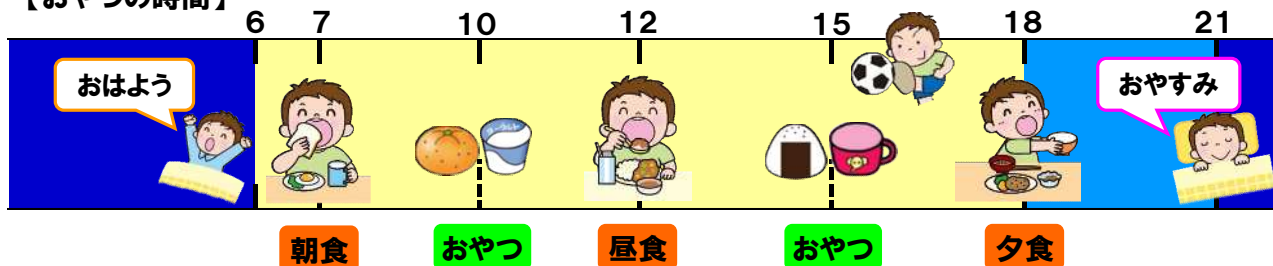
「こんにちは赤ちゃん事業」で家庭訪問させていただいたときにお渡ししている、出産お祝いレター封筒内に入っています。
お手元がない場合は、子どもはぐくみ室で配布していますのでお越しください。
カードの裏面に市町村名および保護者・子どもの氏名を記入してお使いください。



【連載コラムvol.14】子どものおやつ（間食）

子どもは胃などの消化器官が小さく、働きが十分ではないので、3回の食事に加えておやつが必要です。おやつは、食事だけではとりきれない栄養素を補給する機会として考えましょう。おいしく食事を食べるためには、食事の時間にしっかりお腹がすいていることが大切です。お腹の空くりズムを作るため、おやつは食事に影響しない量と時間を決めて食べるようにしましょう。

【おやつの時間】

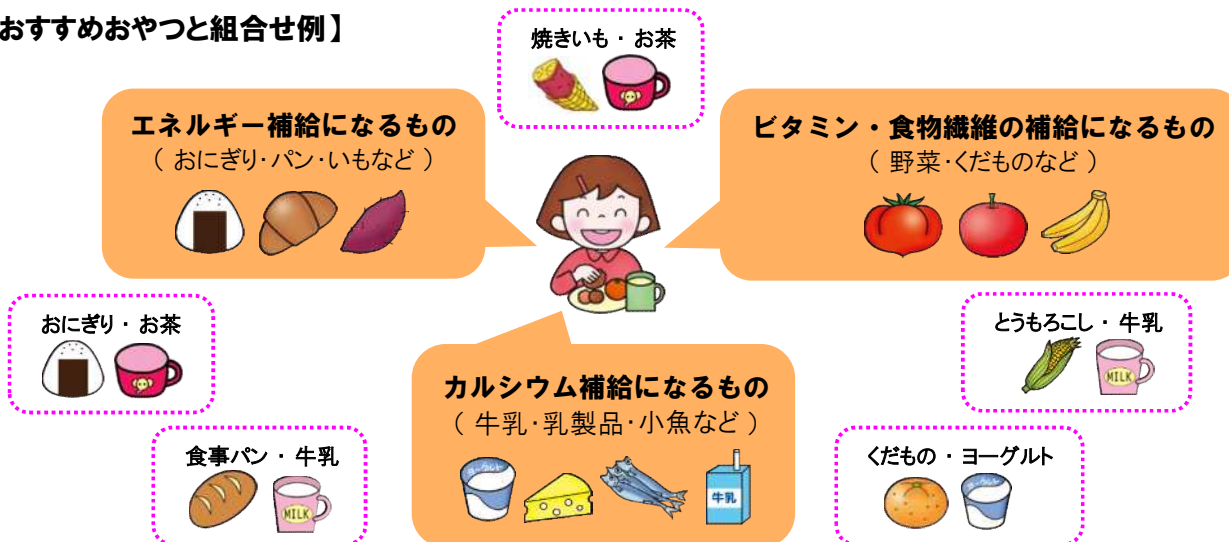


【おやつの量】 1日のエネルギー量の10～15%（100～150kcal）程度が目安です。

	1日のエネルギー（kcal）		そのうちおやつ（kcal）
1～2歳	男児 950	女児 900	100×1～2回
3～5歳	男児 1300	女児 1250	100～150

おやつを食べすぎは
小食・むら食い・
好き嫌いの原因に！

【おすすめおやつと組合せ例】



●市販のお菓子には糖分、塩分、脂肪分の多いものがあり、偏食、むし歯、肥満など原因になります。購入前に栄養成分表示をチェックし、多くなりすぎないように注意しましょう。

作成者：山科区子どもはぐくみ室 管理栄養士

●はぐくみだよりについて

これまで掲載してきた山科区のイベント情報は「はぐくーもKYOTO」からご確認ください。

はぐくーもKYOTOはウェブサイトと「子育てタウン」アプリから見ていただけます。

▼ ウェブサイトは下の2次元コードからご覧ください ▼



「子育てタウン」アプリは下の2次元コードからダウンロードしていただけます。

▼ iPhoneをお使いの方 ▼



▼ Androidをお使いの方 ▼



- ◆行事に参加する際の約束事などについては、各主催団体にお問合せください。
- ◆連絡先は次ページをご覧ください。
- ◆はぐくみだよりはホームページからでも見ることができます。（左の2次元コードから見ていただけます。）



「はぐーもKYOTO」山科区のイベント情報に掲載している機関・問合せ先

●保育園・こども園

★…一時預かり実施園

保育園名	住所	電話番号	保育園名	住所	電話番号
安朱保育園	安朱北屋敷町9	581-1312	岩屋こども園アカンパニ	大宅中小路町65-8	571-5790
永興小金塚こども園	四ノ宮小金塚町1-169	591-0102	★おおやけこども園	大宅五反畑町69-5	581-6879
鏡山保育園	厨子奥苗代元町16-5	581-0438	勸修保育園	勸修寺西金ヶ崎26-5	592-3351
こばとこども園	東野門口町7-1	593-3601	西念寺こども園	音羽役出町1	581-3331
さくら保育園	東野南井ノ上町9-2	593-2600	山階保育園	西野様子見町1-8	593-3648
なかとみこども園	西野山中臣町44-31	581-0944	★柳辻こども園	柳辻池尻町44-1	594-1095
西野山保育園	勸修寺柴山8-162	581-1820	東野こども園	東野八反畑町37	581-1003
まんいんじこども園	西野樺本町127	581-0601	ももの木学園	東野八反畑町57-8	593-7557
★陵ヶ岡こども園	御陵荒巻町50-1	593-3935	若林保育園	厨子奥若林町33-1	501-6184
にこの森保育園	大塚野溝町11-1	594-1727	保育園AppleKids	大宅五反畑町9-2創和学園1階	585-3179
洛和若草保育園	音羽草田町58-1	593-4101			

●幼稚園・こども園

幼稚園名	住所	電話番号	幼稚園名	住所	電話番号
アヴェ・マリア幼稚園	御陵中筋町3	592-6404	いずみ幼稚園	四ノ宮柳山町10	581-8514
清水台幼稚園	勸修寺丸山町1-126	592-6052	京都産業大学すみれ幼稚園	柳辻平田町222	594-6700
其枝幼稚園	御陵田山町35-5	581-9294	寺西幼稚園	御陵天徳町15	591-6676
南殿幼稚園	音羽伊勢宿町34	502-8817	東山幼稚園	東野八代58-1	591-3622
山科幼稚園	竹鼻四丁野町52	581-0879	洛東幼稚園	西野広見町1-4	592-3031

●児童館

児童館名	住所	電話番号	児童館名	住所	電話番号
大塚児童館	大塚野溝町56	595-2452	大宅児童館	大宅五反畑町69-13	591-3063
音羽児童館	音羽森廻り町34-5	582-8818	小野児童館	小野蚊ヶ瀬町15	575-1665
花山児童館	厨子奥苗代元町31	592-0742	勸修児童館	西野山中臣町29-36折上神社内	501-0035
山階児童館	竹鼻四丁野町42-3	594-4880	山階南児童館	東野門口町30-1	593-7227
四ノ宮児童館	四ノ宮神田町26	592-2368	百々児童館	西野山欠ノ上町65-10花山神社内	593-9267
西野児童館	西野櫃川町27-3	644-9585	陵ヶ岡児童館	御陵岡町36-1	592-6776

●つどいの広場

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
安朱つどいの広場 おじぞうさん	竹鼻竹ノ街道7-14	581-1312 (安朱保育園内)	げんきスポット0-3 (山科醍醐こどものひろば)	音羽乙出町14	634-9242
Coco smile ooyake	大宅五反畑町69-5	581-6879			

●その他子どもに関する施設・団体等

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
山科区 社会福祉協議会	西野大手先町2-1	593-1294	山科青少年活動センター	竹鼻四丁野町42	593-4911
山科図書館	竹鼻四丁野町34-1 (山科合同福祉センター内)	581-0503	保育園NOAH KIDS (企業主導型保育園)	西野山中鳥井町132-24	501-5271
深草こどもの家 勸修寺園舎	勸修寺御所内町64-3	641-8410	京都生協 東ブロック事務局	伏見区竹中町609	0120- 075-129

