



今から備える！ 災害時の親子ごはん

11月12日(水)

時間：11:00～11:45

対象と定員：乳幼児親子15組

申込み：10月24日(金)10時から先着15組です。

文園児童館に直接または電話でお申込みください。

定員になり次第締め切ります。参加は無料です。



すぐに役立つことばかり！

中部すこやか福祉センターの栄養士さんから、「災害」に備えてのヒントをもらいましょう。

離乳食など食事についての相談できますよ。
ぜひご参加ください。

ポリ袋クッキングで、1歳ごろのご飯、大豆缶と野菜のコンソメ煮、野菜ジュースのチーズ入り蒸しパンなどの作り方と試食ができます！いざという時のために、「聞いておいてよかった♪」と思えることが盛りだくさん♪試食もできますよ♪

<使用する食材>

- ・ご飯 ・大豆缶とやさいのコンソメ煮(大豆、ニンジン、たまねぎ、じゃがいも、顆粒コンソメ、乾燥パセリ)
 - ・野菜のジュースのチーズ入り蒸しパン(ホットケーキミックス、チーズ、野菜ジュース、ツナコーン缶)
- を使用します。

問い合わせ：文園児童館 中野区中野6-10-6

☎03(3367)8106