

赤ちゃんを迎えるみなさんへ

マタニティランチ

～産前・産後と家族の食事～



世田谷区
食育キャラクター
せたべる

令和7年9月作成

ランチを食べながら、今の時期にとりたい鉄分や葉酸を含む適塩※メニューを体験してみませんか。

妊娠期からお子さんを迎えた後の家族の食生活について、管理栄養士がお話しします。調理実習は行いません。お気軽にご参加ください。

※適塩(てきえん)とは、素材の味やうま味を活かした、おいしく健康によい適切な塩加減の食事



メニュー

- ◇大豆ひじきごはん ◇豚肉のりんごソース 蒸し野菜添え
- ◇根菜のごま味噌汁 ◇牛乳くずもち

お茶などの水分は各自でご持参ください。



日程・開催場所・申込期間 各会場とも両親学級と同日開催です。

お住まいの住所地に関わらず、ご希望の日程にお申し込みください。

日 程	開 催 場 所	申 込 期 間
令和7年10月27日(月)	烏 山 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和7年10月6日～ 10月20日
12月 9日(火)	砧 総合支所保健福祉センター健康づくり課	11月18日～ 12月 2日
令和8年 2月16日(月)	北 沢 総合支所保健福祉センター健康づくり課	令和8年1月26日～ 2月 9日

開催時間 12時30分～13時30分（受付12時15分～）

対 象 世田谷区在住(予定)の妊婦(妊娠週数 20～35 週)とパートナーの方。
妊婦おひとりでの参加も可能です。

定 員 16名(先着) **費 用** 500円

持 ち 物 母子健康手帳・筆記用具・お茶などの水分・上記の費用

申込方法は
裏面へ



お 願 い

- ・託児はありません。年齢を問わず、兄弟姉妹を連れてのご参加はお控えください。
またパートナー以外の方の参加もご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ・ご家族が感染性の病気にかかっている時や、咳・発熱症状があるなど体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・ご参加の際は、感染予防にご協力ください。
- ・キャンセルのご連絡は、オンライン申込サイトもしくは電話でお願いします。

開催場所と申込方法 オンライン申込

受講希望日の申込期間(表面参照)に、下記の二次元コードよりお申し込みください。

妊婦の方とパートナーお二人での参加を希望される場合は、
おひとりずつのお申し込みが必要です。

問い合わせ先	烏 山総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	砧 総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	北 沢総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係
開催日と 申し込み	令和7年 10月27日(月) 	令和7年 12月9日(火) 	令和8年 2月16日(月) 
電 話	03-3308-8228	03-3483-3161	03-6804-9355
FAX	03-3308-3036	03-3483-3167	03-6804-9044
問い合わせ先	玉 川総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係	
開催日と 申し込み	終了しました	終了しました	
電 話	03-3702-1948	03-5432-2893	
FAX	03-3705-9203	03-5432-3074	

栄養相談(食生活相談)のご案内

健康づくり課ではご自身の健康管理、ご家族の食事や離乳食の相談など電話や来所による栄養相談を実施しています。お住まいの地域の健康づくり課へお気軽にご連絡ください。
(電話番号は上記参照)

また、世田谷区のホームページにて妊娠前後の食・栄養に関する情報などを「産前・産後と家族の食事」という項目で発信しています。ぜひご覧ください。



「産前・産後と家族の食事」



世田谷区ホームページ トップページ
検索メニュー「ページIDから探す」で
「11724」と入力し、検索していただく
こともできます。

