

と き 令和4年10月19日(水)
10時20分～11時30分(10時20分開場)
ところ 胎内市総合体育館ぶれすぽ胎内アリーナ
対象者 胎内市在住の未就園児とその保護者
入場無料

予約はいりませんが、事前にご利用の子育て支援センターまたはこども支援課にて健康観察カードをお求めいただき当日ご持参ください。ねんねの赤ちゃんも遊びに来てください。パスタオルのご持参をお願いします。
内容 10時20分～ 広い体育館で遊びましょう
11時00分～ 親子でふれあい遊びを楽しみましょう

地域子育て支援センターは通常通りご利用できるセンターもあります。中面をご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染状況、気象状況でやむを得ず中止になる場合は子育て情報メールでお知らせします。

【問合せ先】
胎内市内地域子育て支援センター
胎内市役所こども支援課こども支援係 ☎43-6111(内線1261)

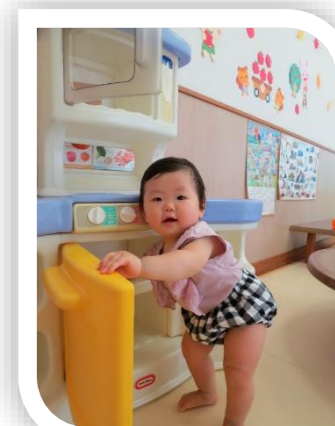
アンソマンに会えるかも…



子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！

発行 こども支援課 こども支援係
TEL43-6111(内線1261) R4.9.26

子育て支援センターついで保育園 こっこクラブ



こっこクラブでは9月6日に《簡単で美味しい離乳食レシピ》の会がありました。「白身魚のくず煮」「ヘルシーハンバーグ」「かぼちゃの茶巾絞り」の作り方やコツなどについて離乳食の現物や写真をもとに、調理員さんとのQ&A方式で行われました。ママ達からは「飲み込みにくい物を食べやすくするには?」「使いやすい魚の種類は?」「どのくらいの味つけ?」など質問が出ました。和やかな雰囲気の中、たくさんのお話の花が咲きました。

秋は園庭での虫捕り遊びや牛乳パックを使った椅子作りなど、楽しいことを計画しています。支援センターは月曜日から金曜日まで開いています。どうぞお気軽に遊びにおこしてください。

簡単で美味しい離乳食レシピ

ついで保育園子育て支援センター「こっこクラブ」
《簡単で美味しい離乳食レシピ》の会から

白身魚のくず煮

材料 ・たい、たら、かれい、ひらめなど身が柔らかく脂質が少ない白身魚(刺身を使うと便利です)
・片栗粉

☆白身魚は沸騰したお湯で茹でる。小鍋にだし汁と醤油を入れて、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
(月齢が低い場合は魚を崩す)

ヘルシーハンバーグ

材料 ・挽肉10g ・豆腐10g ・水 小さじ1 ・塩 少々 ・片栗粉 小さじ1/3
・みじん切りのネギ(レンジで加熱する)またはすりおろした人参 適量

☆すべての材料を大きめの茶碗に入れて、スプーンで混ぜる。適量をすくって油で焼く。
9カ月ごろからは、油やバターを使えます。(月齢が低い場合はお湯で茹でる。)

かぼちゃの茶巾絞り

材料 ・かぼちゃ ・チーズ

☆かぼちゃをレンジで加熱する。(炊飯器でご飯を炊くついでに茶碗に入れたかぼちゃを炊飯器の中央に入れて一緒に炊いてもよい) 刻んだチーズを中に入れてラップで茶巾絞りにする。

手づかみ食べ「うれしいな」

茹でた角切りの野菜が食べられるようになり、離乳食に手をのばすようになったら手づかみ食べがスタートです。手づかみ食べは「自分でできた」という達成感を与え食事を楽しんでくれます。それ以外にも「一口量を覚える」「手指の動きの発達」「かむ力を高める」といった効果があります。周りを汚してもグッと我慢し、食べる意欲を大切にしましょう。はじめは大人が手伝い、上手にできたらたくさんほめてあげましょう。