



NO. 3 R 3. 6.

(河合・宮川子育て支援センター)

こんにちは、支援センターです。例年より早く梅雨に入りましたね。雨の恵みを受けて、夏野菜や田んぼの苗はすくすく育っています。まだまだ気温差が大きいので体調管理には気をつけましょう。晴れた日はおおいに外で遊んだり、散歩をして季節を感じたいものです。支援センターにもたくさん遊びに来て下さい。



★ 河合・宮川乳幼児学級 第2回「サンさいキッズ」

☆開催日 6月17日(木) 9:30~11:30 河合保育園 広場にて

*どじょっこ劇団によるペープサート・人形劇をみます。

*午前中 河合支援センターはお休みします。

★ 宮川支援日 毎週水曜日 9:00~12:00 13:00~15:00
(宮川保育園内)

★ 稲越地区支援日 6月25日(金) 10:00~11:30
(稲越健康管理センター内)

室内はもちろん、晴れたらお外でもあそびましょう!

★ 絵本の読み聞かせ会 6月9日(水) 10:00~

★ 誕生会 6月16日(水) 10:00~

誕生月のお友達もそうでない人も、是非あそびにきて下さいね。

誕生月のお友達はカードがもらえます。事前の予約は必要ありません。

★ おでかけまるん 6月21日(月) 9:30~11:30

助産師さんがみえます。体重測定や育児相談ができます。

お気軽にあそびにきて下さい。

★ なかよし広場 6月22日(火) 9:30~ 受け付け 10:00~始まり

R4年度 年少入園予定の親子さんが対象です。

*午前中 河合支援センターはお休みします。

オリジナルのうちわをつくしましょう

期間 : 6月10日(木)~6月末まで

支援センターではうちわ作りをします!! かんたんにできますよ。

夏にむけてオリジナルのうちわを作ってみませんか。

事前の予約は必要ありません。

ヒダ市の
未就園の親子さん
おきがるに来て
下さい。



食のアレコレ

噛むってとっても大事！

噛むメリット

- * 消化を助ける
- * 味覚が助ける
- * 食べすぎを予防する
- * 運動能力を育てる(食いしばる能力)
- * 歯並びを良くする

噛まないデメリット

- * 誤嚥が起きる
- * 魚の骨が刺さる
- * ミニトマトや餅がつかえる

↓
嫌な経験が好き嫌いの原因に…。

モロモロ



おいしい

ピカーン

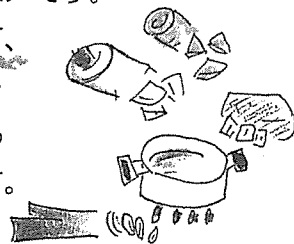


噛む力を育てる

根菜類など噛み応えのある食材を積極的にメニューに取り入れることもオススメです。

お子さんの発達に合わせて、食べやすいサイズにカットしたり、隠し包丁を入れる工夫をすることも良いです。

⚠️コンニャクは、赤ちゃんには、かみきれないので、離乳食には使いません。



薬味ソースがけ

材料

- 酢 30cc
- 醤油 50cc
- 砂糖 30g
- ごま油 5cc
- ねぎみじん切り
- おろし生姜、おろしにんにく

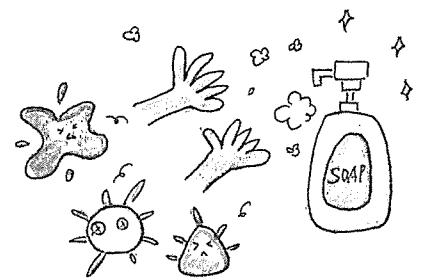
たびたび保育園の給食で登場する『薬味ソース』
子どもたちも職員も大好きです。
揚げ物、蒸し物と相性が良く、食欲が増しますよ！

大人向きな味

食中毒も注意！

爽やかな日が続いていますが、これから真夏にかけて食中毒が心配な季節がやってきます。感染対策は十分に行っているかと思いますが、基本的な食中毒予防も忘れないでください。

- * 石けんで手をしっかり洗う
- * 買ったものは早めに食べる
- * しっかり加熱する



エコバック洗ってますか？

レジ袋が有料化してから多くの方がエコバックを利用していると思います。食品を入れるエコバックで注意したいのが衛生面です。見た目に汚れが付いていなくても、肉や魚の汁、野菜の土がバックについていることがあります。そのままにしておくと食中毒菌が増え、新たに入れる食品についてしまうかも…。

「定期的に洗う」「肉、魚、野菜はポリ袋に入れる」など意識して清潔を保ちましょう。

