

いちいち子育て支援センター
 ～繋がるおたより～
 11月号



色鮮やかに紅葉した木々が、私たちの目を楽しませてくれています。お子さんとお出かけが楽しくなりますね！

成長過程によっては、お子さんに危険がないか視線が下を向き気味になることってありますよね。せつかくの秋を親子で体いっぱい楽しめるよう、お子さんの手をギュッと繋いで、または抱っこをしてあげながら、一緒に空を見上げたり、清々しい空気を吸ったりして、自然のエネルギーを体いっぱいに取り入れて元気をチャージしましょう！

センターでは、秋ならではの遊びや、装飾をして、みなさんが楽しんで過ごしてもらえるよう努めています。ぜひ、あそびにいらしてくださいね。

☆手軽に『秋』を飾ろう☆



お菓子の空き箱



カプセルや空きびんに入れるだけでもかわいい！

拾った葉やどんぐり



葉っぱに目をつけるだけ！
 何か、おしゃべりしているみたい♪



今月のピックアップコーナー

センターは、秋の遊びがたくさん！



～落ち葉ひろいあそび～



～もほりあそび～



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつぶやきありませんか～
 ☆気軽に何でもお聞かせください☆

☆栄養士による食育コーナー☆

～苦手な食材を調理の工夫で美味しく食べよう No.2～

9月の繋がるおたよりに引き続き、今回は肉や魚、豆などのたんぱく質の食材を美味しく食べるポイントをお伝えします。ある特定の食材が苦手と思うには、何らかの理由があります。無理に食べさせるのではなく、お子さんに寄り添いながら、何が嫌なのかを探り、少しずつでも食べられるようになっていけるよう工夫していきます。



苦手な理由

調理のポイント

食材	苦手な理由	調理のポイント
魚	・ぼそぼそ、パサパサの食感(特に白身魚) ・小骨と生臭さ	・水で溶いた片栗粉でとろみをつけたり、片栗粉をまぶして焼く ・小骨を丁寧に取り除き、下味をつける
肉	・硬くて噛み切れない	・かたまり肉は、炭酸水や酢、味噌やヨーグルトなどに漬けてから焼くと柔らかくなる(完了期以降) ・薄切り肉は、一口大に丸めて炒めると柔らかくなる
牛乳	・生臭い	・卵と砂糖で生臭さが消える(フレンチトーストに)
豆	・パサパサして食べにくい	・つぶしてひき肉などに混ぜて丸め、ナゲットやハンバーグにする

～栄養相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください