

令和4年度

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
3月号



暖かい春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残り1ヶ月。新しい環境に変わられる方もいらっしゃると思いますが、ご家庭によつてのそれぞれの新しい春を迎えることでしよう。

慌ただしくも新しい季節には、心が躍りますね。子育て家庭のみなさんも、何かと思ひ浮かぶことがあるのでは♪高鳴るワクワクを、一つでも実行に移すことができると、また心にエネルギーが満ち毎日元気に過ごせますよね！

いちい子育て支援センターでも、みなさんが足を運びやすいよう、親子でゆったり過ごしていただけるような環境づくりに務めています。よかったら、かわいいお子さんをお連れになってあそびにいらしてくださいね。

お外に出かけよう！！

さあ、春がやってきました！お出かけの準備はできていますか？

この春、お外あそびをデビューされるお子さんも、きっといらっしやいますね。

楽しいお外時間にするために、参考までに、点検・チェック項目を見てみてくださいね。

- ・靴や帽子のサイズは合っていますか？
- ・カバンの中の着替えやオムツのサイズは大丈夫？
- ・ベビーカーに不備はないかな？
- ・持ち物はそろったかな？

(レジャーシート・ウェットティッシュ・水分・おやつ・ゴミ袋・着替え・ブランケット 等)

※春先の公園や広場は整備が追いついていないことも。危険な箇所や破損した遊具がないか確かめてから遊ばせてあげてくださいね！



今月のピックアップコーナー

春におすすめ ☆絵本の紹介☆



『いちご』より



『さんぽ』より



～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)

～育児のつづやきありませんか～
☆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☆

～手軽に作れる手作りおやつを紹介～

今回は保育園で提供したことのある、大豆を使ったお手軽おやつを紹介します。(普通食のお子さん用)

きなこ豆

《材料(4人分)》

大豆水煮 100g きび砂糖 12g 水 20ml きなこ 12g
(一人当たり 幼児 25g 乳児 20g)

《作り方》

- ① 大豆水煮は洗って茹で、ざるにあけて水気を切る
- ② 砂糖・水を火にかけ、砂糖が溶けたら①を加え、よく絡ませる
- ③ 少しとろみがつくまで混ぜながら加熱する ※煮詰まると焦げやすいです！
- ④ ③の液が少なくなるまで煮詰めた(または液をきった)後、きなこをまぶす



きなこ豆

注意)口にたくさん入れ過ぎて、のどに詰まらないよう、注意してあげてください

※余った大豆水煮は、ひじきの炒め煮やカレーに入れても美味しいです！

大豆に含まれているタンパク質は、骨を丈夫に保ったり、疲れにくくしたり、健康な体をつくるために必要は栄養素です！

～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