

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
7月号



いよいよ夏到来！キラキラ照り付ける太陽がまぶしい季節となりました。今年は梅雨明けが早く、長く続くであろう暑い日々には要注意です。こまめな水分補給と休息が大切です。センターにあそびに入られる際も、水分補給できるものをお持ちください。お部屋は涼しくしていますので、夏のあそび場としても安心してご利用くださいね。

ところで、子育て真っ最中のみなさんは、ご自身の時間・休息はとれていますか？冷蔵庫に食べたいアレ入っていますか？観たいテレビはチェック済みですか？自分のために使う出費や時間は、ささやかでも贅沢時間と感ぜられる方も多いと思います。なかなか時間を見つけられない方は、お子さんを巻き込んで一緒に贅沢してみてください。その後の家事や育児…ヤル気スイッチが入りますよ！リラクソ、心の休息に努めてみませんか～

簡単に作って、水あそびを楽しもう！！

☆ペットボトルに穴を開けるだけ☆



☆かたまり氷作り☆

牛乳パックに水を入れて凍らすだけ
(おもちゃを入れると楽しさアップ！)



溶かしたり砕いたり…暑さを忘れて夢中になる楽しさ♪

今月のピックアップコーナー
☆七夕に願いをのせて☆

センター内に、七夕の笹を飾っています。よかったら、お子さんの成長・家族への思い等を短冊に書いて飾りませんか？あそびにいらした時に、お声をおかけしますね！



～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

～卵・乳・小麦を使わない夏の冷たい麺レシピ紹介～

食物アレルギーをお持ちのお子さんも、安心して食べることができるレシピを紹介します。お試しください♪



ツナを入れると
栄養価アップ！

アレルギー対応の食材が増えてきています。家族のみなさんと食事を共有できたことで「コレ美味しいね！」と会話がより弾むと嬉しいです！

☆ひんやり洋風ライスパスタ☆



ライスパスタにハヤシライスのソースをかけるだけ！コンがあるので茹で時間は注意です。時間が経つと弾力がなくなるので、そうめん風にだしつゆで食べても、おいしいです。

☆七夕ビーフン(そうめん風)☆



ビーフンをそうめん風に作ってみました。時間が経つと、麺同士がくっつきやすくなるので、少量の油で和えておくとおいしく食べられます。

☆中華風マヨネーズサラダパスタ☆



+ごま油
醤油
三穀めん、マヨネーズやパスタソースを和える料理も合いますが、中華スープやだしつゆで食べてもおいしいですよ。

～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