

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
1月号



あけましておめでとうございます。

新年を迎えることは、縁起が良いとされているんですって！今年は「辰年」。竜のように運勢が昇りやすく開運に導かれやすい年。みなさんもご自身で開運をつかみとり、ぜひよい年にしましょう！

子育て支援センターでは、冬季もお部屋をあたたかくして親子でゆっくり過ごせる環境づくりに努めています。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。

今月のピックアップコーナー

1月と言えば…

- ・お正月
- ・初詣
- ・年賀状
- ・おせち料理、お雑煮
- ・初売り、福袋
- ・お年玉
- ・七草がゆ
- ・鏡開き 等



☆おうちあそび☆

～身近なものを使って、あそんでみよう！～



《おふとんすべり台》



《寝返りあそび》



《布団マットでかくれんぼ》

HP 画像より参考



《ぽっとんあそび》

- ・ペットボトルのふたやガチャガチャの容器にビニールテープをしっかり巻く
- ※テープが取れてきても分かるように、長めに巻くことがポイント！
- ・ふた付きタッパーに穴をあける
- ※切り口はなめらかになるように！



～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☆ ～さつまいもとりんごを使ったおやつを紹介～

☆さつまいもとりんごと一緒に食べることで 《さつまいもとりんごの重ね煮》(4人分)

期待できること…

- ・おなかの調子を整える
- ・むくみを改善する



※栄養の多くが、皮付近に集まっているので、皮ごと食べるのがおすすめです！

- ・さつまいも 180g
- ・りんご 90g
- ・水 120 cc
- ・キビ砂糖 6g
- ・塩 0.8g

〈作り方〉

- ① さつまいもは厚さ 1 cm程、りんごは厚さ 5mm程のいちょう切りにする
- ② 鍋に材料全て入れて、火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして、20～30分程煮詰める

目安…さつまいも 1本約 250g りんご 1個約 300g
種類、大きさによって異なります



～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

離乳食の場合は…

皮をむいて、調味料なしでも OK！

温めると、甘みが増しますよ！

離乳食初期から食べられる食材です。