

いちい子育て支援センター  
～繋がるおたより～  
9月号



暑かった夏がようやく終わると思いきや、9月もまだまだ気温が高い日が続く様子です。お散歩や公園、お外時間が増えていく季節となりますが、水分をしっかりとって体調の変化には十分に気を付けて、秋を楽しみましょう。

いちい子育て支援センターでは、親子であそんだり、ゆったり過ごしていただけるような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、ぜひ遊びにいらしてくださいね。



今月のピックアップコーナー  
～十五夜って何？～

十五夜について紹介します！

一年で最も美しいとされている『中秋の名月』を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。

今年は9月29日(金)

ススキを飾り、お月見団子を食べながら、作物の収穫に感謝し、豊作を願いましょう！



ワクワクいっぱい♪秋の楽しみ方♪



～お外で過ごす楽しみ方いろいろ～

- ・芝の上でコロコロ転がろう ・お散歩や、かけっこ
- ・澄んだ空気や風を感じよう ・秋の風景と写真を撮ろう
- ・木が揺れる音や、遊んでいるお友達の声も聞こえてくるかな
- ・落ち葉拾い ・どんぐりや木の実集め ・虫探し
- ・アスレチック ・ピクニック 等



～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☆

～旬の美味しいを見つけよう！～

- ・スーパーやコンビニで、新商品探し
- ・地場産を求めて、道の駅や物産展は旬が満載
- ・飲食店で、期間限定のメニューを味わってみよう 等

秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、運動の秋、鑑賞の秋…いろんなことに挑戦しやすい季節！みなさんの〇〇な秋、よかったら聞かせてくださいね。

☆栄養士による食育コーナー☆ ～体調を崩した時の離乳食～

夏の疲れが出やすい時期、小さなお子さんも体調を崩しがちになります。体調や症状に合わせて、離乳食を進めましょう。発熱や嘔吐・下痢などの症状が見られた場合は、母乳やミルク、お茶や白湯等から水分補給ができるか様子を見ます。離乳食は無理をせず、赤ちゃんの食欲と症状に合わせてすすめてください。

**食欲がある場合は**、消化のよい炭水化物中心の離乳食にしましょう。たんぱく質源は、白身魚や豆腐など脂質の少ない食品がいいですね。月齢に合わせた固さのお粥やうどんに野菜と一緒に加えて煮込むと、のどごしもよく、水分とビタミン等の栄養と一緒に補給できます。

**下痢がある場合は**、水分補給を心がけ、たんぱく質や脂質の多い食品、海藻やきのこなど食物繊維の多いものは避けましょう。

《電子レンジで簡単！ 野菜のおかゆ(離乳中期 7～8ヶ月)》

《材料》1人分

- ・にんじん…10g
- ・かぶ…10g
- ・キャベツ…3cm四方1枚
- ・だし汁…小さじ1
- ・おかゆ…大さじ5

《作り方》 1. にんじんとかぶを、おろし金ですりおろす

2. キャベツはみじん切りにする

3. 耐熱皿に1,2、だし汁を入れ、ラップをかけて

600Wで約40秒加熱する

4. おかゆと3を混ぜ合わせて完成



(いつもより、水分が多くやわらかめの形状)

富山県保育所等給食研究会 資料参考

～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