

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
11月号



吹きつける風が、ひんやり冷たくなり、冬が近づいてきていることを感じさせます。暖かい日差しがでている時はチャンス！お散歩や外あそびを楽しんで、日光を体にたくさん取り入れたいですね。秋の自然の中で、木の実や落ち葉…いろんな発見があるかも！

いちい子育て支援センターでは、お子さんと親御さんがゆっく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、ぜひあそびにいらしてくださいね。

秋の自然を使って、
作ってみよう！飾ってみよう！



まつぼっくりでは、けん玉やツリー
どんぐりでは、こまやお絵かき
落ち葉では、しおりや造形あそび等
手軽にできますよ。よかったら、作ってみてくださいね！



今月のピックアップコーナー
～11月23日 勤労感謝の日～

勤労感謝の日は、働くすべての方に感謝を示す日です。「お仕事、お疲れ様」労ってもらって、明日への活力にも繋がります。育児も同じ！自分の時間や睡眠時間を削って、お子さんを優先に過ごしているみなさんも、勤労感謝の日には、ぜひ自分を労わってくださいね！



～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☆ ～今が旬！さつまいも！～

さつまいもは、離乳食初期から食べることができ、天然の甘みがあって食べやすい食材です。食物繊維やビタミンCが多く含まれており、おなかの調子を整えてくれて美肌にも効果がありますよ！



『離乳食の場合』

- ・初期(5,6ヶ月頃)…皮をむいて、柔らかく茹でて、ペースト状にする
- ・中期(7,8ヶ月頃)…皮をむいて、4～5mm角に切って、舌でつぶせる固さまで柔らかく茹でる
- ・後期(9～11ヶ月頃)…皮をむいて、1cm角に切って、歯ぐきでつぶせる固さまで柔らかく茹でる

『簡単レシピの紹介 ごまさつまいも(4人分)』

- | | | | | | |
|---|----|---------|------|---|-------------------------------|
| ☆ | 材料 | さつまいも | 200g | ① | さつまいもは、きれいに洗ってスティック状に切る |
| | | 塩 | 0.4g | ② | ①を鍋やレンジを使って、柔らかくする |
| | | 砂糖 | 1.2g | ③ | ☆調味料がとろけるまで弱火で混ぜる |
| | | 白ごま(炒り) | 1.2g | | ※焦がさないように要注意。心配な方は少し水を入れてもOK！ |
- ④ ②と③を和える 完成！

白ごまは、カルシウムが多く含まれているので、骨を強くしてくれます！



～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