



6月になりました。雨の日も多くなり、お散歩やお外での遊びができない日もありますが、そんな時はぜひ、支援センターに気分転換においでください。スタッフ一同お待ちしております。お気軽にお越しくださいね。



6月の予定:げんきっこひろば(窪川地域子育て支援センター)

月	火	水	木	金
2	3	4 赤ちゃん相談 (10:00~12:00)	5	6 おでかけひろば (興津保育所)
9	10 げんきっこひろば CIRさんと遊ぼう	11 4・7か月健診	12	13 げんきっこひろば 七夕飾りをつくろう!
16	17 おでかけひろば (東又保育所)	18	19	20 げんきっこひろば 誕生会
23 七夕会 予約受付開始 【締め切り7/1(火)】	24 げんきっこひろば	25 図書館へ行こう!!	26	27
30	7/1 七夕会 予約受付締め切り	2 赤ちゃん相談 (10:00~12:00)	3	4 げんきっこひろば 七夕会

※4か月・7か月健診(午後)は、健診でホール・一時預かり室を利用しますので室内のご利用はご遠慮ください。(園庭は使用できます。)



げんきっこひろばのおやつ&予定 (9:30~11:30)

日	予定&おやつ	離乳食		
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9ヶ月頃～
6	おでかけひろば☆興津保育所 ※おやつはありません。			
10	CIRさん来所 ペンネミート・果物	トマト粥 りんごのコンポート	ささみとトマトのお粥 りんごのコンポート	ささみとトマトのお粥 りんごのコンポート
13	七夕飾り作り☆ ごまトースト・果物	なすペースト かぼちゃペースト	なすのそぼろ煮 かぼちゃ煮	なすのそぼろ煮 かぼちゃ煮
17	おでかけひろば☆東又保育所 ※おやつはありません。			
20	お誕生会 あじさいゼリー・クッキー	そうめん汁 きゅうりペースト	野菜とささみのにゅう麺 きゅうりの柔らか煮	野菜とささみのにゅう麺 きゅうりの柔らか煮
24	みんなであそぼう カレーピラフ・果物	豆腐ペースト 湯むきトマト	豆腐とひじきの煮物 湯むきトマト	豆腐とひじきの煮物 湯むきトマト

★おやつ代として一世帯 100 円いただきます。

★アレルギーのある方は出来る範囲で除去食の対応をしますので、ご相談ください。

“げんきっこひろば”はおやつを提供をしているので、人数把握のために予約制とさせて頂いております。(人数制限はありません。)

※ 申し込み方法：センターにある申込用紙に記入、またはお電話にてお申し込みください。

☎ 22-2525

✿ キャンセルの連絡は必要ありませんので、お気軽にご利用ください。



“げんきっこひろば” おやつの様子

にこにこ・ぴよぴよ・げんきっこひろば
合同ピクニック in 緑林公園
R7・5・13(火)



お友達
こんにちは！



いいもの
みつけた！！



シャボン玉遊びもしたよ♪



みんなで
おやつ！
ウイナー
サンド
でした😊



スタンバイ中！

『しまんとのたから！』
笑顔😊

5・13(火)
“40010のたから”収録



親子で
おでかけ！

図書館へ行ってみよう！！

親子で図書館へ出かけてみませんか？
地域の施設に出かけてみましょう！！

日時：6月25日（水）10：30～11：00頃
10：20 現地集合

場所：四万十町立図書館（四万十町茂串町9-20）

内容：図書館の方による絵本の読み聞かせ体験
図書館で大人も子どもも本に親しもう！

☆申し込み方法：支援センターにある申込用紙に記入、またはお電話にて
お申し込み下さい。☎ 22-2525

☆受付期間：6月10日（火）～ 6月24日（火）



たなばた会ご案内



支援センターで『たなばた会』をします。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

- ✿ 日 時： 7月4日（金）10時00分～11時30分
- ✿ 内 容： 笹飾り・お楽しみ
- ✿ 定 員： 20名
- ✿ 参加費： おやつ代として、一世帯200円

おやつは、
プレート形式♪



- ・笹飾りを製作したい方は、少し早めにお越しください。
- ・事前の申し込みが必要です。

☆申し込み方法： 支援センターにある申込用紙に記入、またはお電話にてお申し込み下さい。

☆受付期間： 6月23日（月）～ 7月1日（火）
☎ 22-2525



大正・十和地域子育て支援センターのご案内

びよびよひろば（火曜日）	にこにこひろば（木曜日）
場所：認定こども園たのの内 ☎27-0363 住所：四万十町大正388	場所：昭和保育所内 ☎28-4233 住所：四万十町昭和416-4
17日 澤田医師来所 おやつ：焼きうどん・果物 離乳食：白粥・豆腐と野菜の煮物・果物	5日 みんなであそぼう おやつ：バウムクーヘン風・果物
24日 お誕生会🌸 おやつ：ホットケーキ・果物	19日 赤ちゃん相談 おやつ：あじさいゼリー・果物
	26日 避難訓練・赤ちゃんの救急法 おやつ：和風スパゲティ・果物

5月生まれのお友だち

1歳になりました！



おたんじょうびおめでとう



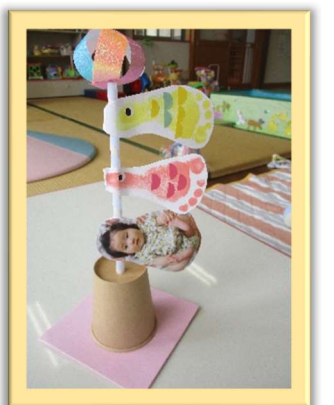
お楽しみは
「雨ふり りんちゃん」の
ペープサート🎨



誕生会のおやつは
マドレーヌと果物
でした😊離乳食も
おいしかったよ😊



足形アートを
楽しみました



寄せ植え講座
5・22(木)



フラワーアカデミー
中越幸香先生に教えていただきました。



どのお花に
しようかな



長い汽車が
できたよ!



ママたち、リ
フレッシュで
きたかな〜月
いい子でいた
よ😊



お子様の写真を撮
りに来ませんか?
Mamaバージョン
にもできます。



～離乳食とおやつを紹介～



☆☆離乳食☆☆

【ゴックン期】うどんペースト

【モグモグ期・カミカミ期】煮込みうどん



●●●ゴックン期…うどんペースト●●●

【材料】ゆでうどん、湯またはだし汁

【作り方】① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰させてから麺を加え、大人用よりも柔らかくなるように少し長めに茹でる。
②茹で上がったうどんをすりつぶし、湯またはだし汁を加えて滑らかにのばす。



●●●モグモグ期…煮込みうどん●●●

【材料】ゆでうどん 30～40 g、ささみ 10 g、人参 5 g、キャベツ・かぼちゃ 各10 g、だし汁 適量

【作り方】①ゆでうどんは柔らかくなるまで茹でて2～5ミリ長さに切る。
②鶏ささみは下茹でし、すじを取って刻む。
※ささみを食べ始めたばかりの頃は、すり鉢などで食べやすい形状まで潰すと食べやすくなります。
③野菜は大きめに切り、柔らかくなるまで加熱した後、みじん切りにする。
④鍋にだし汁、①～③を加えてひと煮たちしたら完成!!



●●●カミカミ期…煮込みうどん●●●

【材料】ゆでうどん 40～50 g、ささみ 15 g、人参 5 g、キャベツ・かぼちゃ 各15 g、だし汁 適量

【作り方】①ゆでうどんは1 cm長さに切る。
②鶏ささみは下茹でし、すじを取って刻む。
③野菜は大きめに切り、柔らかくなるまで加熱した後、粗みじん切り程度に刻む。
④鍋にだし汁、①～③を加えてひと煮たちしたら完成!!



右の写真は、【きゅうりの柔らか煮】です。
皮をはいだきゅうりを柔らかく煮て、【ペースト】【みじん切り】【角切り】の形状にしています。
*きゅうりに含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあるので、高血圧やむくみの予防に役立ちます。
また、体の熱を冷ます作用があるので、これからの暑さにぴったりの食材です。
ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。



おやつ&離乳食時間の様子⇒



支援センターには幼児用のスプーン&フォークしかないので、おうちで使っている離乳食用の my スプーンがあれば、持参していただいても構いません(^^) / 保護者の方の味見も大歓迎です☆



●●●幼児のおやつレシピ●●●

バター：砂糖＝1：2の割合で調整してね♪

《ラスク》作りやすい分量

材料…ロールパン 2個、バター 6 g、砂糖 12 g

作り方…①ロールパンを1センチ程度に切る。
②バターを電子レンジや湯せんで柔らかくし、砂糖を加えて混ぜる。
※バターを溶かしすぎないように注意してください。
③①のロールパンに②を塗り、オーブントースターでカリッと焼く。



『おでかけひろば』 窪川地域の保育所へいこう！

窪川地域にある保育所の一部をお借りして、支援センターで開催している「げんきっこひろば」を行います。この日は保育施設や集団生活をしている子どもさんたちの様子も見られる良い機会ですので、通信に《おでかけひろば》の予定が載っていたら、ぜひお越しください。

6月のおでかけひろば 6月6日(金) 9時30分～11時00分

興津保育所

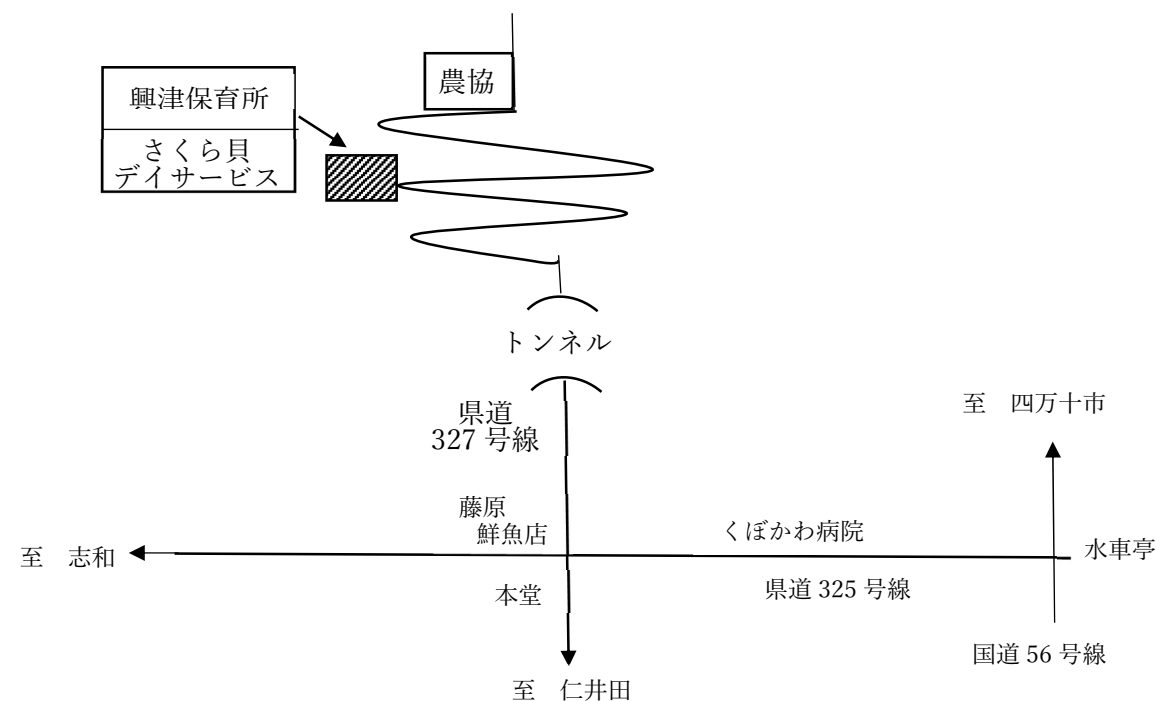
四万十町興津 2520-1

☎25-0032

- ✿窪川支援センターから約30分です。
- ✿保育所の駐車場を利用ください。

～興津保育所で一緒に遊びましょう～

☆興津坂では通行規制がありますので、来られる際は通行できる時間を確かめてお越しください。



『おでかけひろば』 窪川地域の保育所へいこう！

窪川地域にある保育所の一部をお借りして、支援センターで開催している「げんきっこひろば」を行います。この日は保育施設や集団生活をしている子どもさんたちの様子も見られる良い機会ですので、通信に《おでかけひろば》の予定が載っていたら、ぜひお越しください。

6月のおでかけひろば 6月17日(火) 9時30分～11時00分

東又保育所

四万十町黒石808

☎ 24-0001

- ✿窪川支援センターから約15分です。
- ✿保育所の駐車場を利用ください。

～東又保育所で一緒に遊びましょう～

