



令和7年7月25日発行
四万十町窪川地域
子育て支援センター
四万十町北琴平町 10-7
☎・fax 22-2525

厳しい暑さが続いています、皆さまお変わりありませんか？
センターではプール遊びが始まりました。個人用の発泡スチロールのプールも用意して
ますので、小さなお子様も水遊びを楽しんで頂けます😊
ぜひ、遊びに来てください。



8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
7/28	29	30	31	8/1 プール
4	5 大正・十和・窪川地域 合同ひろば (おばけやしきごっこ)	6 赤ちゃん相談 (10:00～12:00)	7	8 げんきっこひろば プール
11 山の日	12 プール休み	13	14	15 プール休み
18	19 げんきっこひろば プール	20 4・7 か月健診	21	22 げんきっこひろば 誕生会 CIR さん来所
25	26 げんきっこひろば プールじまい	27	28	29

※赤ちゃん相談・4ヵ月・7ヵ月児健診(午後)は、ホール・一時預かり保育室を使用
しますので室内の使用はご了承ください。(園庭は利用できます。)

“げんきっこひろば”は、おやつ提供をしておりますので人数把握をするために
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。



8月の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～
5	おばけやしきごっこ	豆腐ペースト	肉豆腐	肉豆腐
	フルーツポンチ・おばけクッキー	かぼちゃペースト	かぼちゃ煮	かぼちゃ煮
8	プール遊び	なすペースト	麻婆なす風	麻婆なす風
	小倉ケーキ・果物	湯むきトマト	湯むきトマト	湯むきトマト
19	プール遊び	そうめんペースト	夏野菜そうめん	夏野菜そうめん
	そうめん・果物	きゅうりペースト	きゅうりの柔らか煮	きゅうりの柔らか煮
22	お誕生会 & CIR さん来所	トマトと白身魚のおかゆ	トマトと白身魚のおかゆ	トマトと白身魚のおかゆ
	レアチーズケーキ	なすペースト	なすのだし煮	なすのだし煮
26	プールじまい	パン粥	ささみと野菜のパン粥	ささみと野菜のパン粥
	ひじきとツナの炊き込みごはん・果物	バナナペースト	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト

★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。

ひろば以外の日も、ご自由にご利用いただけます。
お気軽にお越しください。

☺支援センター開所日・・・月曜日～金曜日： 9：00～12：00
13：00～16：30

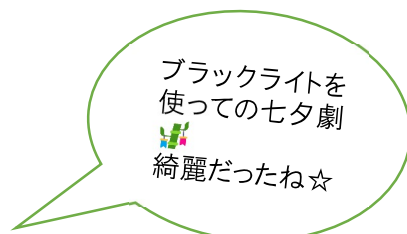
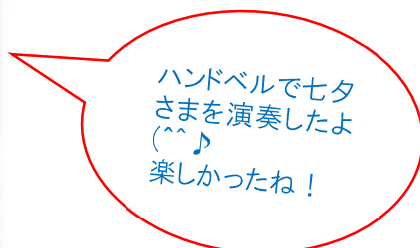
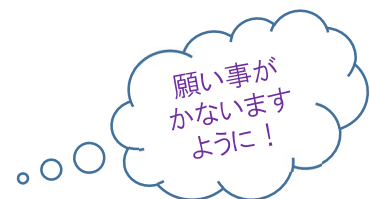
大正・十和地域子育て支援センターのご案内



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
5日 大正・十和・窪川地域合同ひろば おやつ：フルーツポンチ・おばけクッキー 離乳食：豆腐ペースト・肉豆腐・かぼちゃ煮	7日 みんなであそぼう おやつ：サマースパゲティ・果物
19日 みんなであそぼう おやつ：アイスクリーム・果物 離乳食：白粥・豆腐と野菜の煮物・果物	21日 赤ちゃん相談 おやつ：カルピスゼリー・果物
	28日 お誕生会☆ おやつ：サンドイッチ・果物



たなぼた会
7・4(金)



おやつは七夕プレート
手作りのランチョンマット付き



支援センターで採れたスイカ🍉





プール遊びについて



＊8月はお天気の良い火曜日・金曜日の週2日プール開放をします。
(8月12日(火)～8月15日(金)はプールお休みです。)

時 間：10：10 ～11：00 の間で都合のよい時間をご利用ください。
(午後は掃除の為、プールの使用はできません。)

＊**個人用の小さな発泡スチロールの箱での水遊びはプール開放日以外でも
いつでもご利用できます。**

＊プール遊び中は、こどもさんから目を離さないようにしてください。

＊行事のある日のプール開放はありません。また、天候を含め都合によりプール開放
できない日もありますので、お電話にてご確認ください。

☀こどもさんの体調の変化にご注意ください。当日だけでなく前日に発熱や咳・鼻な
どの風邪の症状の他、嘔吐・下痢があった場合は利用をひかえてください。

＊その他、利用の際は先に受付けをすませ、センターにあるプール使用規定を必ず
守ってご利用下さい。



子育て支援センターのホームページが リニューアルしました！

子育て支援センターで行っている事業や7月から一時預かり保育事業が
拡大されて6か月以上のお子様の預かりができるようになったことなどが
詳しく載っています。各子育て支援センターのお便りもご覧になれます。

こちらの QR コードからぜひアクセスしてみてください😊



離乳食レシピ

7/8(火)げんきっこひろばで提供した離乳食レシピの
紹介です。離乳食作りの参考にしてみてください！♪

【鮭と野菜の混ぜうどん】		
	かみかみ期 (9～11ヶ月頃)	もぐもぐ期 (7～8ヶ月頃)
ゆでうどん	1/3 玉(60g)	1/4 玉(45g)
生鮭(切り身)	15g	10g
キャベツ	20g	15g
人参	10g	8g
だし汁(昆布)	大さじ3	大さじ2
しょうゆ	少々	なし

※ゆでうどんの塩抜き方法

耐熱容器にゆでうどんを入れ、かぶるくらいの水を加えて
ふんわりラップをし、600W で1～2 分程度加熱する。



- ① 生鮭はしっかり火が通るまで茹でてほ
ぐす。(必要に応じてすり鉢ですり潰す)
 - ② ゆでうどんは塩抜きをし、かみかみ期
は1cm程度、もぐもぐ期はみじん切りに
する。
 - ③ キャベツと人参はレンジで柔らかく加
熱後、かみかみ期は粗みじん切り、もぐ
もぐ期はみじん切りに刻む。
 - ④ 鍋にだし汁・①～③を加え、ひと煮立ち
させる。(具材の固さは加熱時間で調整して
ください。蒸発によるだし汁の不足分は追加
をお願いします😊)
- ※かみかみ期は仕上げにしょうゆを加える。

【写真参照】(左から順番)

☆鮭と野菜の混ぜうどん【かみかみ期】

★鮭と野菜の混ぜうどん【もぐもぐ期】

☆うどんペースト【ごっくん期】

※ごっくん期は、塩抜きしたうどんを昆布だしで
煮て、ペースト状にしています。

離乳食

スタートはいつから？

『首の座りがしっかりしている』、『食べ物に興味を示す』
などの様子が見られる生後5～6ヶ月頃が離乳食開始の
目安時期になります。
お粥ひとさじから始め、
赤ちゃんの様子を見なが
ら、食材の種類・量を増
やしていきましょう。



＊げんきっこひろば おやつ＆離乳食の時間＊



バウンサーで寝ていたこどもたちも、月齢が進むとともに離乳食が始まり、ペーストから刻み、角切りへと
離乳食の形状もステップアップしています。離乳食についての相談や作り方についてなど、おしゃべりを楽
しみながらゆったりとした時間を過ごしています。こどもさんの離乳食が始まっていないご家庭の方、妊婦
さんも、おやつを食べて離乳食の試食もしていただけます。 **みなさんのお越しをお待ちしています！(^^)!**

AED 講習会

四万十清流消防署の署員の方に来ていただき、応急手当講習を行いました。
AED の使い方や異物を飲み込んだ時の対処の仕方などを教えていただきました！



異物を飲み込んだ時の対処方法を習いました！



みんな真剣です！



おもちゃが増えたよ
遊びにきてね～



ボールプール！



大人気！はらぺこあおむしの
アクティビティジャンパー！



みんな大好き！
カラートンネル

手作りのおもちゃも
たくさんあるよ

バウンサー
もあるよ～



畳もきれいになったよ！



澤田医師によるミニ講演
今回は小児の救急疾患と
その対応（夏バージョン）
でした☆

子育てミニ講演会



図書館へ行ってきたよ！

6月25日（水）にみんなで図書館へお出かけしてきました。
図書館の職員さんに手遊びや絵本の読み聞かせをしていただき、お母さんたちも子どもたちも絵本の世界を楽しんでいました。みなさんも図書館へ行ってみませんか。



7月生まれのお友だち

1歳になりました！



パンダのペープ
サートに夢中！



おやつ（ジャージャー麺）と
離乳食



次回、8月5日（火）のひろばは大正十和・窪川地域合同で行います。
場所は窪川地域子育て支援センターです。
楽しいおばけやしきを企画、制作中です。あそびにきてね～🍡

