

げんきっこだより

12月号



令和7年11月28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

やっと冬らしくなってきた今日この頃ですが、急な季節の変化に体がなかなか追い付いていかず体調を崩しやすい季節です。皆さん、体調管理に気を付けて元気にお過ごしくださいね。

さて、今年も残すところ、あとわずかとなりました。なんだか懐ただしいこの時期ですが、たまには支援センターでほっと一息ついてみませんか？

12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
1	2	3 赤ちゃん相談 (10:00~12:00)	4	5 げんきっこひろば クリスマスツリー飾りつけ
8	9 げんきっこひろば みんなであそぼう	10 4・7か月健診 (PM)	11	12 げんきっこひろば クリスマス会
15	16 げんきっこひろば CIRさんとあそぼう	17	18	19 げんきっこひろば 誕生会
22	23 げんきっこひろば お正月飾りを作ろう	24	25	26
29 センターお休み 【1月5日(月)から開所】	30	31	1/1	2

※赤ちゃん相談(午前)・4ヶ月・7ヶ月児健診(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、おやつの提供をしている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。



12月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	クリスマスツリー飾りつけ	野菜ペースト	魚と野菜の煮物	魚と野菜の煮物
	ひじきとツナの炊き込みごはん・果物	湯むきトマト	湯むきトマト	湯むきトマト
9	みんなであそぼう	うどんペースト	煮込みうどん	煮込みうどん
	マーブルパウンドケーキ・果物	プロッコリーペースト	プロッコリーの柔らか煮	プロッコリーの柔らか煮
12	クリスマス会	パン粥	プロッコリーのパン粥	プロッコリーのパン粥
	クリスマスプレート	かぼちゃペースト	かぼちゃ煮	かぼちゃ煮
16	CIRさんとあそぼう	しらすと青菜のお粥	しらすと青菜のお粥	しらすと青菜のお粥
	クッキー・果物	りんごペースト	りんごの柔らか煮	りんごの柔らか煮
19	お誕生会	かぶペースト	かぶのそぼろ煮	かぶのそぼろ煮
	クリスマスケーキ	ほうれん草ペースト	ほうれん草の柔らか煮	ほうれん草の柔らか煮
23	お正月飾りを作ろう	野菜ペースト	鶏肉と野菜のだし煮	鶏肉と野菜のだし煮
	ココアババロア・果物	じゃが芋のペースト	マッシュポテト	粉ふき芋

★おやつ代として一世帯100円いただきます。

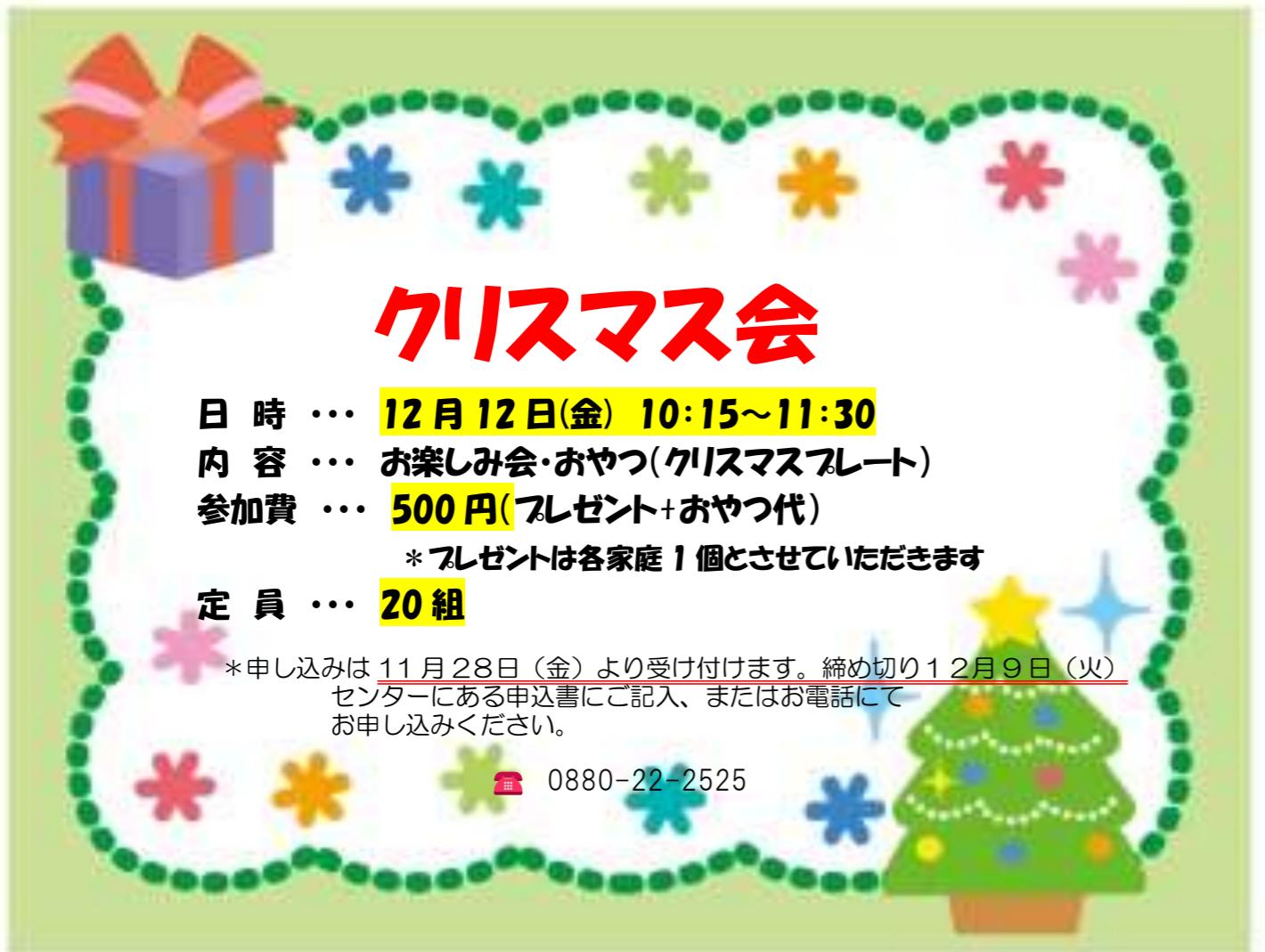
★アレルギーのある方は出来る範囲で除去食の対応をしますので、ご相談ください。

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

ぴよぴよひろば(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
2日 みんなであそぼう おやつ: ドリア・果物	11日 赤ちゃん相談 おやつ: ひじきごはん・果物
9日 みんなであそぼう おやつ: きつねうどん・果物 離乳食: 白粥・野菜の煮物・果物	25日 クリスマス会 おやつ: オムライス・スープ・果物
23日 クリスマスの歌を聴こう♪ おやつ: ケーキ・果物	☆12/25のクリスマス会は予約制です。



ピクニック in 緑林公園



『ファーストスプーンづくり講座』の様子

★ 講 師 平子 真治 さん (木育インストラクター・HIRAKO Lab主宰)



無心で、ひたすら磨きます！
楽しかった！との感想😊



シイ、サクラ、サルスベリなどの木を使って世界に一つのスプーンができました😊



洗ってきれいに乾燥したら何年でも使えるそうです！

ママとパパ、頑張ってね😊



澤田医師ミニ講演



今回は「小児の救急疾患とその対応（冬バージョン）」のお話をいただきました。発熱時の対応の仕方や火傷や誤飲などについても教えていただきました。

冬になると靴下をはくことが多くなりますが、はかせる前に靴下をひっくり返して、糸が伸びていないか確認することが大切だとおっしゃっていました。（靴下の糸が足の指に巻き付いて思わぬケガをすることがあるそうです。）



手洗いしつかりしましょうね
モリモリ食べて元気いっぱい😊



焼き芋パーティーの様子

支援センターで育てた金時というさつま芋です。



防災食講座の様子



ポリ袋に米、分量の水を入れる。



非常時を想定して計量カップの代わりに紙コップで測ってみました。



ポリ袋でバナナ蒸しパン作り 😊 バナナをしっかりつぶします。



ドキドキ、うまく膨らむかな



防災食の米粉クッキーを試食。
思ったより硬いそうです。



粉末のベビーフードをお湯で戻した物やレトルトも試食したよ。



ご飯が上手に炊けました！
新聞紙で作ったお皿をポリ袋で包んで非常時のように食べてみました。



みんなで試食。



ママ達、頑張って～ 😊



初めての試みでしたが、
いざという時のため一度経験するのはいいと
思いました。

～防災食を知ろう～



R7.11.13(木) 窪川地域子育て支援センター

【用意するもの】 カセットコンロ、水、ポリ袋、皿、鍋、ボウル

【ポリ袋の選び方】 ☆『食品包装用』、『食品』、『冷凍保存用』などと表示してあるもの
☆『高密度ポリエチレン』と表記してあるもの
☆25cm×30cm程度のものが使いやすい

NG×

- ・透明なビニール袋
- ・低密度ポリエチレン製のもの

☆ポリ袋で炊くごはん☆

【材料】 米・・・1合(180ml)

水・・・約210ml

お米の容量に対して
1.2倍の水の量

【作り方】

- ① ポリ袋に米、分量の水を入れる。(そのまま15分ほどおくと又力臭さがとれる。)
空気を抜いて上のほうで口を結ぶ。
- ② 鍋に湯を沸かして皿を敷く。※ポリ袋が直接鍋底に当たると、熱で破れる可能性があるため。
①を入れ、火を弱めてフツフツしている状態を保ちながら25～30分加熱する。
- ③ 火を止めて鍋から取り出し、そのまま10分ほど蒸らす。

☆ポリ袋で作るバナナ蒸しパン☆

ほんのり甘くて
おいしいです 😊

【材料】 バナナ 40g(約1/2本)、ホットケーキミックス 20g(約小さじ7)、

牛乳または水 20g(約小さじ4)、サラダ油 2g(約小さじ1/2)

【作り方】

- ① ポリ袋にホットケーキミックス・牛乳または水を入れ、よく混ぜる。
さらに、バナナ・サラダ油を加え、バナナをつぶしながら混ぜ合わせ、
空気を抜いて上のほうで口を結ぶ。
- ② 鍋に湯を沸かして皿を敷く。※ポリ袋が直接鍋底に当たると、熱で破れる可能性があるため。
①を入れ、20分ほど加熱する。
※途中で1度、ポリ袋の上下を返す。
- ③ 鍋から取り出し、ポリ袋の口を開けて
しばらく放置し、水分をとばす。

《大さじ・小さじの代用》

ペットボトルのキャップ2杯分で大さじ1(15ml)、
キャップ内側のスクリューのいちばん上まで注ぐと
小さじ1(5ml)に相当します。



11月生まれのお友だち

1歳になりました！

