

# げんきっこだより6月号



令和8年5月26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

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ると思いますが、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:げんきっこだより(窪川地域子育て支援センター)

月	火	水	木	金
1 七夕会 予約受付開始 【締め切り7/3(金)】	2	3 赤ちゃん相談 (10:00~12:00)	4	5 げんきっこだより みんなであそぼう
8	9 げんきっこだより CIRさんと遊ぼう	10	11	12 げんきっこだより 誕生会
15	16 げんきっこだより 七夕飾りを作ろう	17 4・7か月健診	18	19 おでかけひろば (興津保育所)
22	23 おでかけひろば (くぼかわ保育所)	24	25	26 げんきっこだより 七夕飾りを作ろう
29	30	7/1 赤ちゃん相談 (10:00~12:00)	2	3 げんきっこだより みんなであそぼう 七夕会予約受付締め切り

※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。)



## げんきっこだよりのおやつ&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	みんなであそぼう 鮭と青菜の混ぜごはん・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
9	CIRさんと遊ぼう アーモンドパウンドケーキ・果物	うどんペースト 果物	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物
12	お誕生会 あじさいゼリー・クッキー	野菜ペースト きゅうりペースト	鮭と野菜の豆乳スープ きゅうりの柔らか煮	鮭と野菜の豆乳スープ きゅうりの柔らか煮
16	七夕飾り作り☆ 蒸しパン(ココア)・果物	トマト粥 りんごペースト	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
19	おでかけひろば☆興津保育所 ※おやつはありません。	🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸		
23	おでかけひろば☆くぼかわ保育所 ※おやつはありません。	🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸		
26	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	麻婆なす かぼちゃ煮	麻婆なす かぼちゃ煮

★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。

“げんきっこだより”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。



## 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
9日 おでかけひろば(北ノ川保育所) おやつはありません	4日 みんなであそぼう おやつ: あじさいゼリー・クッキー
23日 みんなであそぼう おやつ: ビビンバご飯・果物 離乳食: 白粥・じゃがいもの煮物・湯むきトマト	18日 赤ちゃん相談 おやつ: サンドイッチ・果物
🎈🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸🎈🐻🌸🍓🐱🌸🐼🌸	25日 救急法 おやつ: 和風スパゲティ・果物

お子様のために世界で一つの  
スプーンを作ってみませんか？



毎年行っているファースト  
スプーンづくり講座は秋頃  
行う予定です。

### ♡ 妊婦さんのためのファーストスプーンづくり講座 ♡

★対象：【四万十町在住の妊婦さんとそのご家族】  
当日の託児はありませぬ。お子様をお連れの方は  
お子様を見ていただける方と一緒にお願いします。

★日時 6月13日(土)  
9:30~11:30

★場所 窪川地域子育て支援センター  
★講師 公益社団法人高知県森と緑の会  
木育インストラクター HIRAKO Lab 平子真治氏

★材料費 無料  
★内容 ファーストスプーンづくり  
★募集人員 10組

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、お電話にて申し込みください。

☎ 22-2525

5月7日(木) 申し込み受付開始  
6月11日(木) 締め切り

パパだけの参加  
も大歓迎😊

いろいろな種類  
の木で作れます



作業は難しくありません😊  
粗方、作ってくださっている  
スプーンの形の木片をサンド  
ペーパーで磨き上げます😊



5/26(火)に40010のたからの収録を行います。  
窪川子育て支援センター“40010のたから”放送予定は  
6月29日~7月6日です  
お楽しみに!!



## 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7日(火) 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

・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。

おやつも豪華です♪  
ランチョンマット付



☆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1日(月)~7月3日(金)  
☎ 22-2525

※キャンセルされる場合は、連絡をお願いします。



### 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：7月15日(水) 10:30~11:00頃  
10:20頃、現地集合です

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

妊婦さんも  
大歓迎です



# 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「だるまさんが」のペープサート😊



誕生会のおやつはレアチーズケーキでした😊離乳食もおいしかったよ😊



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  
R8・5・21 (木)

お天気が悪く、センターでのピクニックに変更しました



宝探しをしたよ😊



美味しいものみつけた😊



お母さん達は風船バレーで白熱😊  
いい運動になったね



バナナ🍌食べたよ😊



おやつはマーブルパウンドケーキ😊

にこにこ・ぴよぴよ・げんきっこひろばのお友達大集合😊





## ～離乳食・幼児食レシピ紹介～

【窪川地域子育て支援センター】



☆☆離乳食☆☆

【ごっくん期】豆腐と人参のペースト

【もぐもぐ期・かみかみ期】肉豆腐



### ●●●ごっくん期…豆腐と人参のペースト●●●

【材料】絹ごし豆腐、人参、昆布だし

【作り方】①人参は皮をむき、5ミリ幅くらいに切る。

②①の人参を鍋に入れ、だし汁で柔らかくなるまで煮る。

③人参が柔らかくなったら豆腐を加えて火を通す。

④温かいうちに、ブレンダーやすり鉢でペースト状にする。

⑤だし汁で水分量を調整する。



※人参は細かく切るより、大きめに切ったほうが火の通りが早いです。

※すり鉢ですり潰す場合は、必要に応じて裏ごしをしてください。



### ●●●もぐもぐ期…肉豆腐●●●

【材料】鶏ささみ 5g、絹ごし豆腐 15g、昆布だし 適量、

玉ねぎ 20g、人参 5g、水溶き片栗粉 適量

【作り方】①鶏ささみは下茹でし、すじを取って粗く刻み、すり鉢などで食べやすい形状まで潰す。

②豆腐は小さめの角切りにする。

(大きめに切って、仕上げにマッシャーで潰しても構いません)

③玉ねぎ・人参は大きめに切ったものを柔らかくなるまでレンジで加熱し、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させ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

茹でたささみは、ゆで汁につけたまま冷ますことで柔らかい食感に仕上がります。



### ●●●かみかみ期…肉豆腐●●●

【材料】豚ひき肉 10g、絹ごし豆腐 25g、昆布だし 適量、

玉ねぎ 30g、人参 5g、水溶き片栗粉 適量、砂糖・しょうゆ 風味付け程度

※お子さんの食欲に応じて分量を調整してください。

【作り方】①豆腐は8ミリ程度の角切りにする。

②玉ねぎ・人参は大きめに切ったものを柔らかくなるまでレンジで加熱し、粗みじん切りにする。

③鍋にひき肉・玉ねぎ・人参を加えて炒め、さらにだし汁・豆腐を加えてひと煮たちさせ、砂糖・しょうゆで風味付けする。

④水溶き片栗粉でとろみを付ける。

※12ヶ月以降は、食材を大きめに切ったり、量を増やしてあげてください。



### ●●●幼児食レシピ●●●

支援センターには幼児用のスプーン・フォークしかないため、おうちで使い慣れている離乳食用のスプーンがあれば、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☆☆



シーチキンごはん

#### シーチキンごはん(作りやすい分量)

【材料】米 2合、ツナ缶 75g(約1缶分)、人参 40g、  
《砂糖 7.5g、しょうゆ 7.5g、酒 1.5g》、だし用昆布

【作り方】①昆布を水につけて戻しておく。

②米を洗い、調味料を加えた後、2合の目盛りまで①の昆布だしを加えてひと混ぜする。

③油を切ったツナ缶と、千切りにした人参を加えて炊く。

※お好みに合わせて調味料を調整してください。



子供は胃の容量が小さく、1度にたくさんの食事を食べることが出来ません。

また、遊び食べなど、食べムラがある時期でもあります。

そこで、1日3食の食事に補食をプラスして、不足している栄養素を補う必要があります。

シーチキンごはんは、食事にも補食にもぴったりのメニューのひとつです(^)♪



