



心の花束

様似町子育て支援だより 令和4年10月

季節はすっかり秋になり、朝晩の気温差も感じられるようになりました。日照時間も日に日に短くなってきましたね。秋の季節を感じながら美味しい食べ物をたくさん食べ、楽しい時間をご家族と過ごしてくださいね。

新型コロナウイルス感染者の数も少しずつ減少してきました。各地では様々なイベントなど開催されているので出かける方もいるかと思いますが、感染対策を行い楽しんでもらいたいと思います。

コロナ禍前の生活に一日も早く戻ることを願っていますね。



子育てサロン 10月の予定

幼児センター（幼稚園側）の玄関よりお入りください。部屋はぱんだ組です。

室内遊び 10:00~12:00			
幼児センター ぱんだ組			6日（木曜日）
	11日（火曜日）	12日（水曜日）	13日（木曜日）
	18日（火曜日）	19日（水曜日）	20日（木曜日）
	25日（火曜日）	26日（水曜日）	27日（木曜日）

※保護者の方は、マスク着用をお願いします。

【おはなし会】

・日時 10月12日(水)
10:30~

◎絵本の読み聞かせや本の貸し出し
があります。

【お散歩 園周辺】

・日時 10月13日(木)
10月20日(木)
10:00~11:00

※両日とも散歩後室内遊びをします。
※雨天の場合は、室内遊びです。
※申し込みはいりません。



子育て豆知識

【手軽にお家でミネラルふりかけを作ろう】



子どもの元気な身体を作るのに欠かすことのできないミネラル。ミネラルは乳製品、海藻、ナッツ類、野菜類などに多く含まれていると言われています。今回は、手軽に出来る「ミネラルふりかけ」をご紹介します。好き嫌いの多いお子さんにお勧めです。

・材料

- ・粉だし…大さじ 5
- ・あおさのり粉末…大さじ 5
- ・ごま…大さじ 5
- ・醤油…大さじ 2
- ・酢…大さじ 2
- ・塩…小さじ 1/3

- ① あたためたフライパンに、醤油、酢、塩を先に入れ混ぜ合わせる。
- ② そこに残りの材料を入れて木べらなどで混ぜ合わせながら弱火で炒ります。
- ③ ダマを崩しながら、サラサラになったらできあがり。

※あおさの香りで魚臭さがとれ、子どもにも食べやすいふりかけです。

※粉だしは、煮干しやあごなどと昆布、しいたけといった材料が粉末になったものと手軽です。カルシウムをはじめ、亜鉛などのミネラルも豊富です。

※酢はミネラルの吸収を高めます。

9月10日に子育て講演会を行いました。日高東部消防組合様似支署の方から救急法を学びました。実際にAEDをつかった救急法や応急処置法を教えてくださいました。



【放課後児童施設ひまわり】

テーブルに潜ってビデオ鑑賞中です。



どこまでこげるか競争です！
頑張れ～！



いつも沢山の友達と遊んでいます。



【子育て相談】

◎育児の不安や子育ての悩みをなどの相談を受けています。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- ・相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- ・時 間・・・午前9時～午後5時まで
- ・TEL・・・36-5521 *FAX・・・36-2203
- ・〒058-0015 様似町錦町1番地の8（様似町立幼児センター子育て支援係）

*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。