

Suku Suku 子育て

若葉台幼稚園のお友達。
今日は、ゆかたで夏まつり♪



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

おつきみかい

- 対** 幼児親子
- 日** 9月21日(土)14時45分～
- 場** 脚折児童館
- 内** お団子を食べたり、歌や手遊び、紙芝居などを行います。
※ アレルギーのある方は、事前にご相談ください
- 定** 20組(申込順)
- 料** 無料
- 持** 小皿、フォーク、飲み物
- 申 問** 申込書に記入し、9月7日(土)9時から脚折児童館へ☎287・0270

「お月見」の由来、
知っていますか？



大人のためのほっとタイム

- 対** 子育て中の方
- 日** 9月27日(金)10時30分～
- 場** 大橋児童館
- 講** 橋爪美紀恵さん
- 内** 骨盤体操で心も体もリラックスしましょう。
- 定** 15人(申込順)
- 料** 100円
- 持** バスタオルやヨガマット、飲み物、汗拭き用タオル
※ 動きやすい服装
- 申 問** 9月18日(水)9時30分から参加費を添えて大橋児童館へ☎286・0007

地域交流保育

- お子さんと一緒に保育所に遊びに来ませんか。
- 対** 未就園児とその保護者
 - 日** ①9月11日(水)②25日(水)
 - 場** 富士見保育所
 - 定** 10組(各年齢3人程度)
 - 持** 着替え1組、飲み物(水か茶)
 - 申 問** ①9月4日(水)から前日まで
②18日(水)から前日までに富士見保育所へ☎285・6648(平日のみ)

おいもほり

- 親子で泥だらけになって、おいもほりをしませんか？
- 対** 2歳以上のお子さんと保護者
 - 日** 10月17日(木) ※ 雨天の場合は、24日(木)
 - 定** 10組(申込順)
 - 料** 1組350円(苗代・当日食べるさつまいも代)
 - 申 問** 9月18日(水)からかこのこ保育園へ(平日9時～14時)☎279・0505

ふたごちゃんママ&パパの集い

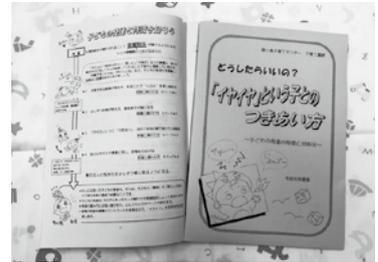
- ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でおしゃべりをしながら情報交換をしましょう。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。
- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
 - 日** 9月11日(水)、10月2日(水)10時～11時30分
 - 場** 保健センター
 - 内** 情報交換、親子ふれあい遊び
 - 申 問** 不要
 - 問** 保健センター☎271・2745

困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}_{365日} **児童虐待**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…9月2日(月)・26日(木)13時～・14時～ ※要予約

“イヤイヤ”という子とのつきあい方

子どもの成長と共に親が悩むことの多いイヤイヤ期。鶴ヶ島子育てセンターでは、子どもの発達と特徴を知り、イヤイヤ期をスムーズに乗り切るポイントや子どもとの関わり方、場面別「イヤイヤ」の対応法などをお話する講座を開催します。子どもに**イヤイヤ**されたときの親の気持ちや、親が**イライラ**したときの解消法なども紹介します。一人で悩んでいませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- 対** 1歳～3歳の児童の保護者
日 ①9月27日(金)②9月30日(月)10時15分～11時45分
場 ①女性センター②富士見市民センター
内 子どもの発達の特徴と対応法
定 ①12人②10人(申込順)
料 無料
- 持** 筆記具
他 保育あり①12人②10人(1～3歳) ※①か②どちらかを選んで申し込んでください
申 問 9月4日(水)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

前回の参加者 VOICE

- ★イヤイヤは成長の証ということを知り、心が軽くなった
- ★もっと力を抜いて子育てをしていこうと思えた
- ★(保育つきだったので)落ち着いて話が聞けて、リフレッシュにもなった

もりもり食べて、丈夫な身体をつくらう！

公立保育所で人気のレシピをご家庭でも！



栄養士からワンポイント！

ひじきはお子さんの成長に欠かせないカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムが豊富です。また、食物繊維もたくさん含まれていますので、便秘解消や肥満予防効果が期待できます。ひじきサラダには、コーンやツナなど子どもが好きな食材を入れると、目先が変わって、いつもよりいっぱい食べられますよ。ぜひ色々な野菜を組み合わせで作ってしてみてください。子どもと一緒に作るのもいいですね。混ぜるだけでもお願いしてみると、きっともりもり食べてくれるはずですよ♪



ひじきサラダ

- 【材料】** 4人分
 芽ひじき 15g
 ツナ缶 1/2缶
 きゅうり 1/2本
 人参 1/3本
 もやし 1/3パック
 コーン缶 20g
- 【ドレッシング】**
 酢 大さじ2弱
 しょうゆ 大さじ1弱
 砂糖 大さじ2弱
 和風だし 少々
 ごま油 少々

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して、さっとゆでる。
- ② 材料は全て千切りにし、人参・もやしはゆでる。
- ③ ドレッシングの調味料を合わせておく。酸味が気になるようであれば、火にかけて軽く沸騰させ、冷ます。
- ④ ①のひじきと②の野菜を合わせ、ドレッシングで和えたらできあがり。

野菜はお好みのものでOK!
 豆類(ミックスビーンズ、枝豆、大豆など)を入れるのもオススメ☆

＼うれしい、ひとロサイズ！／



キャラメルお麩ラスク

- 【材料】** 2人分
 麩 40g
 砂糖 50g
 バター 40g(レンジで柔らかくする)
 牛乳 15g

【作り方】

- ① 大きめの鍋またはフライパンにバターと砂糖を入れて、火にかける。
- ② 焦げないように混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、煮詰める。キャラメル状になります。
- ③ ②に麩を入れて、からめる。
- ④ オープントースターにアルミ箔を敷いて、焼いたら完成。

キャラメルはトーストにぬっても◎

＼おかわり！／

