



一年を太陽の運行で区切る二十四節気という暦で、
7月23日頃は「大暑」という名前が当てられています。
文字通り、一年で最も暑い頃です。

日本では、昔から、「打ち水」や「夕涼み」、「風鈴」などなど…
暑い夏に“涼”を感じるための知恵と工夫がありました。

梅雨が明けると、日差しも強くなり、夏の暑さも真っ盛り。
様々な工夫をしながら、この暑さを乗り切りましょう

『トイレ☆トレーニング』の冊子、さしあげます

6月、7月の『子育て講座』資料です。ご希望の方は、鶴ヶ島子育てセンターまで電話、
または「つどいの広場」「こそだてひろば」でスタッフにお声掛けください。

《内容》

- トレーニングを始めるタイミング
- 子どもの発達に合った進め方
- おねしょのメカニズム 他



お渡しは、
7月8日以降と
なります。

あつ〜い夏 食欲アップ 大作戦!

暑い夏。なんだか食欲が湧かない…ってこと、ありますね。

それは大人だけでなく、子どもも同じなんです。

そんな時は、ひと工夫してみましょう。もしかしたら、食欲がアップするかも♪



アイデア その1 〜のだ越しのいいメニューにしてみる♪〜

アイデアいろいろ♪
やってみよう

さらりとしたスープやのど越しのよい麺類なら食べやすいかも♡

汁物の中に旬の野菜を入れて具沢山にするのも good!

軽くとろみをつけてもよいでしょう。



みそ汁やスープは、
塩分も摂れて熱中症
対策にもなるよ!



食べもの、飲み物の温度をいつもと
ちょっと変えるだけで、食べやすく
(飲みやすく)なることもあります。

アイデア その2 〜気分も部屋も快適に♪〜

食事の前に軽めのシャワーでさっぱりしましょう。

沐浴を兼ねて、食事前に水遊びするのもいいですね。

エアコンも使って、快適な食事タイムを♪



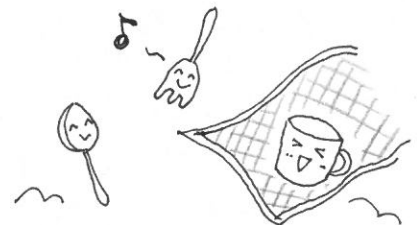
体力を消費する遊びは、お腹が空くよ〜

快適な部屋の目安は
温度 26~28℃
湿度 50~60%

アイデア その3 〜いつもと違う食事スタイルに変えてみる♪〜



- * 涼しげな透明の器に盛りつける
- * お弁当箱に詰めて、ピクニック気分♪
- * 大皿に盛ったおかずをいくつも並べて、バイキングスタイルに♡
- * ワンプレートでお子様ランチ風に♡ランチョンマットで気分を変えるのもいいかも。



* 大人と同様、子どもにも、食が進むときもあれば進まないときもあります。

「今日は食が進まないのかも」「昨日たくさん食べたから、ま、いいか」という気持ちで
過ごしてもよいでしょう。

* 体調が悪い時にも食欲が落ちることがあります。
他にもいつもと違う様子がないか観察しましょう。



★ 夏に美味しい！！食欲そそる！！おすすめメニュー ★

～旬の夏野菜を取り入れた簡単レシピ～

ぜひ、お試しください♪



☆オクラのスープ☆

～材料（4人分）～

人参…1/4 本

オクラ…2 本

豆腐…適量

しょうゆ…小さじ2

だし汁…2½カップ

～作り方～

① 人参は2～3mmの厚さに切って星形に型抜きし、豆腐はさいの目に切る。

② オクラは下茹でし、小口切りにする。→ ☆ 星形になるよ♪

③ 鍋に、だし汁と①の人参と豆腐を入れ、火にかける。人参がやわらかくなったら、調味料を入れる。

④ オクラを加え、できあがり！



3色そうめんを入れれば
セタスープに変身！！

とろみもついて
のど越しがいいよ！



～作り方～

① なすを食べやすい大きさに切る。

② 豚ひき肉を炒めた後、なすとコーンを加えて炒め、火が通ったら調味料Aを入れる。

③ とろみがついたら、ご飯にのせてできあがり！

☆なすとコーンのジャージャーごはん☆

～材料～

なす …1 本

豚ひき肉…100g

コーン…適量

ご飯…2 膳分

味噌、しょう油 …各大さじ2

出し汁 …1½カップ

砂糖…小さじ1

片栗粉…小さじ1½

A

具を麺にのせれば、
ジャージャー麺になるよ

ボリュームたっぷり
メニュー♪



余っちゃったそうめんどうしよう…。そんな時は、お子さんと一緒にクッキング♡

☆そうめんのピザ☆

～材料～

茹でて余ったそうめん…2束分くらい

小麦粉…大さじ2

ウィンナー…4本

ピーマン…1 個

ケチャップ…適量

ピザ用チーズ…40g

オリーブ油…少々

～作り方～

① 茹でて余ったそうめんに小麦粉を入れて混ぜる。

② ウィナーとピーマンを食べやすい大きさに切り、軽く炒めておく。

③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、①を丸く広げて両面を焼く。その上にケチャップをぬり、炒めた具材とチーズを散らす。

④ ふたをしてチーズが溶ければできあがり。

子どもも大人も、ちょっとした工夫を取り入れながら、暑い夏を乗り切りましょう。



7月 つるがしま子育てセンターの予定



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

*混雑抑制のため、しばらくの間、鶴ヶ島市民の利用に限らせていただきます

*体温が37度以上（乳幼児は37.5度以上）ある方は入室できません

*利用人数に上限を設けます

*当日、ご家庭で検温してからご来場ください（保護者・子ども）

*入室中、マスクを着用してください（保護者）



『つどいの広場』

《場所》 女性センター「ハーモニー」

託児室

《開室時間》 午前（9:00～11:45）

午後（13:30～15:15）

《利用人数》 各回 12人

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室

《開室時間》 午前 10:00～11:30

《利用組数》 10組

新型コロナウイルス感染防止対策として、
常時または定期的に換気を行っています。



《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00 土日祝日除く）

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前 つどいの広場	2	3
4	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 子育て講座 「トイレ☆ トレーニング」	8 午前 つどいの広場	9	10
11	12 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	15 午前 つどいの広場	16	17
18	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	22 海の日	23 スポーツ の日	24
25	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	28 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	29	30	31

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。

「園庭開放」「パパの園庭開放」の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。