



七夕の夜 見上げた空にたくさんの星
天の川も見えるかな

七夕に天の川に見立てた「そうめん」を食べる地域もあるそうです

細くて長い「そうめん」は 無病息災を願って食されるとも……
みなさんが元気にすごせますように



シャワーバケツ製作&すな場で水あそび

パパとあそぼう ～パパの園庭開放～

夏到来！ 園庭で水あそびしませんか

プールはないけど、水を汲んで運んだり、砂場に流して遊んだり♪
参加は自由！ 涼しい保育室でのんびり過ごすのもOK。遊びに来てね♡

【日時】7月27日（土） 9：30～11：30

【場所】鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【対象】0歳～就学前のお子さんと父親

【持ち物】体拭き用タオル、着替え、飲み物など

★パパが参加できない場合は、父親以外の保護者も参加できます

市外在住の方も、保育所や幼稚園に通っているお子さんも参加できます

赤ちゃんも大歓迎！
申込みはいりません。
時間内に遊びに来てね！

雨天でも保育室で遊べます♪

そのあいだ、ママは自由な
時間を過ごせるといいな♡



詳しくは、市ホームページをみてね♡

夏におすすめ!

旬の野菜をおいしく食べよう!

夏の訪れとともに、畑にはたくさんの夏野菜が実り始めています。

旬の野菜には、からだにとってうれしい効果も♡

今回は、鶴ヶ島保育所で人気の栄養たっぷり夏野菜メニューをご紹介します。



ビタミン、ミネラル豊富な夏野菜。整腸作用があり、便秘予防効果も。



夏バテ予防に必要なビタミンC、カリウムが多い。夏のトマトは味も濃く、水分補給に向いています。



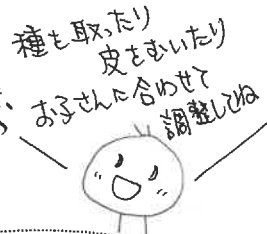
汗で失われやすいカリウムと水分を補給できる夏野菜。



のどごしよく低カロリー・食物繊維が多く便秘を促す効果も。夏にしっかり摂りたいビタミンCとカリウムが豊富。

★水分が多い夏野菜を食べると利尿作用が働き、一時的にからだがか冷えたように感じることも♪

★食べやすいメニューでおいしく食べて、夏を元気に乗り切りましょう!



<おくらときゅうりのおかか和え>

レシピの味付けは、幼児食の分量です

材料 4人分

きゅうり…1本
おくら…10本
人参…1/2本
えのき…1/2袋
ツナ…50g

A { かつお節…5g
しょうゆ…小さじ2
だし汁…小さじ1

作り方 ①きゅうり、人参はいちょう切り、おくらは幅3mm程度の輪切り、えのきは長さ1.5cm程度に切る

②人参、おくら、えのきを好みの硬さに茹で、水を切る(レンジ加熱でもOK)

★ここで取り分け! 離乳食中期・後期

③ボウルにAを入れ、野菜とツナを加え、和える

離乳食アレンジ

中期: きゅうり・おくら・人参を軟らかくゆで、細かく刻む。とろみをつけてもOK。調味料は入れず、素材の味を生かします。

後期: きゅうり・おくら・人参を軟らかくゆで、粗みじん切る。えのきも細かく切り加熱。野菜とツナを合わせ、Aを少量加える。

<冬瓜スープ>

材料 4~5人分

冬瓜…100g (1/16個)
ベーコン…1枚
鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/5
水…3カップ

作り方 ①冬瓜の種とワタをスプーンなどで取り除き、ピーラーで厚めに皮をむく

②冬瓜は1.5cm角に切り、ベーコンは細切りにする

③鍋に水を入れ、冬瓜を煮る(冬瓜が透き通るまで)

★ここで取り分け! 離乳食中期・後期・完了期

④ベーコン、調味料を入れ、ひと煮立ちさせる

離乳食アレンジ

中期: 調味料は入れず、冬瓜の味のみ

後期: しょうゆ、塩のみ使用(幼児食より少量)

完了期: 後期食に少量の鶏ガラスープの素を加える



余った冬瓜は冷凍保存できます♪

一口大に切って冷凍しておくと、そのまま調理できて便利♡



鶴ヶ島子育てセンター 子育て講座



笑顔いっぱい!



パパとあそぼうDay!



身近な素材を使って、家でも遊べるおもちゃをつくるよ!
空き容器の『マラカス』、新聞紙の『ヨーヨーボール』、
だれでもストライクが出せる(?) ボーリング……
つくったもので遊んでみよう!



《日 時》 8月3日(土) 10時~11時30分

《会 場》 女性センター 軽運動室

《対 象》 0歳から未就学のお子さんと父親 10組 (申込順)



市外在住の方も
参加できます♡

※父親対象の講座ですが、申し込み状況により、父親以外の方も参加
できます。参加を希望される方は、電話でご連絡ください。



《持ち物》 飲み物、持ち帰り用袋など

製作するのは、
主に保護者です。



申込みフォーム

《申込み》 7月5日(金) から 専用フォームまたは電話

鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201

(土日祝除く9時~16時)

7月 つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄り遊べる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。

時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。

《すくすく子育て通信》



『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室

《開室時間》 午前 9:00~12:00

午後 13:30~15:30

『つどいの広場～園庭開放の日～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:00~12:00

※保育室開放は9:30~11:00まで

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室

《開室時間》 午前 10:00~11:30

『パパとあそぼう！～パパの園庭開放～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:30~11:30

※発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、来室をお控え下さい。

※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。

《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 午後 つどいの広場	2 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	3 午前 こそだてひろば	4【子育て講座】 『トイレ・ トレーニング』	5 	6
7	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 こそだてひろば	11 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	12	13
14	15 海の日	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 こそだてひろば	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 	20
21	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	24 午前 こそだてひろば	25 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	26	27
28	29 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	30 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	31	7月27日 パパとあそぼう！ ～パパの園庭開放～		

※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室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。