

暦の上では立春を迎えますが、もう少し寒い日が続くそうですね。

子育て支援センターでは、室内でも体を動かし遊べる環境を整え、皆さまの参加をお待ちしています。親子ふれあい遊びやキッズダンス等で、親子一緒に楽しみましょう！

子育て支援センター 2・3月の日程

●赤ちゃん交流広場「はんぴぷち」 時間 9:30~11:00

日付	内容	対象	場所
2/4 (火)	赤ちゃん交流広場 ★お子さんの足形を使って、作品を作しましょう。汚れても良い服装でお越し下さい。	0歳児とその保護者	會津稽古堂 3階和室
2/18 (火)	初期食講座 ★栄養士による講座です。※託児あり 持参物：こどもノート	4~6ヶ月児の保護者	會津稽古堂 クッキングスタジオ
3/4 (火)	ベビーマッサージ ★わらべうたの音楽に合わせて、一緒にベビーマッサージをしてみましょう♪ ※予防接種後24時間以内と、下痢・嘔吐・体調不良時はご参加をお控えください。	2~7ヶ月児とその保護者	會津稽古堂 3階和室
3/18 (火)	赤ちゃん交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう♪ 栄養士と食事・栄養に関するお話をしませんか？	0歳児とその保護者	〃

●子育て交流広場「はんぴクラブ」 時間 10:00~11:30

日付	内容	対象	場所
2/5 (水)	キッズダンス ★ダンス教室の先生と一緒に親子で楽しくダンスをしましょう！運動靴で参加ください。	1歳以上児とその保護者	會津稽古堂 多目的ホール
2/15 (土)	おもちゃ作り ★おもちゃを手作りし、一緒に遊びましょう。土曜の開催です。ご家族でどうぞ！	〃	會津稽古堂 クッキングスタジオ
2/26 (水)	ひなまつり会 誕生会 ★ひなまつり会をします。女の子の節句ですが、男の子も一緒にお祝いしましょう♪	〃	ふれあいハウス
3/12 (水)	幼児期の健康 ★看護師による講座と相談会です。幼児期のお子さんの事、ママの体調の事、一緒にお話ししませんか？	〃	〃
3/19 (水)	お楽しみ会 ★令和6年度のばんぴクラブ最後の会です。みんなで楽しく過ごしましょう♪	〃	〃

先月の支援センターの様子



ママヨガ

幼児食講座



だんごさし



★子育て支援センターの内容紹介★

【幼児食講座】

1月29日に、栄養士による幼児食講座を行いました。“好き嫌いが多くなってきた。”“白いご飯を食べたくない”…等の食事に関して悩んでいる方が多く、給食で人気のメニューや、簡単調理の方法をお知らせしながらながら、一緒に調理をしていただきました。

最後はしらす入りごはんのおにぎり、鶏肉のマーマレード焼き、コーンスープを親子で一緒に食べました♪

◇発行◇

お気軽にご利用下さい♪

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926

会津若松市花春町2-1

URL: www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時~17時



親子でほっこり 楽しいわらべうた

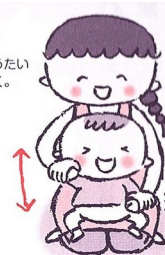
★わらべうたで親子のゆったりした時間を・・・★



＊ぎゅちゅぎゅちゅ＊



♪ぎゅちゅ ギゅちゅ
こめつけ こめつけ
後ろから両手を軽く握り、うたい
ながら左右交互に膝をたたく。



●遊び方●
足を伸ばして座り、
同じ向きになるように
膝の上に子どもを
乗せる。

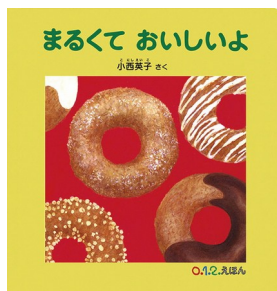


赤ちゃんとの

絵本の時間



《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》



あまくておいしい デザートのほん

『あまくておいしいよ』
小西 英子 著
福音館書店

『めしあがれ』
視覚デザイン研究所 著
高原 美和 著
視覚デザイン研究所



赤いまる、黄色いまる。これなあに？
ページをめくると、おいしそうなケーキやビスケットが。
つぎはどんな食べ物が出てくるかな？
想像がふくらむ1冊です。

水彩画でえがかれたスイーツは、
どれもリアルで、とってもおいしそう。
キャンディーやプリン、おだんごも、
さあ めしあがれ。



栄養士による おすすめレシピ

簡単レシピ『かぶと鶏肉のくたくた煮』

7ヶ月頃～

【材料】

- ・かぶ…15g
- ・鶏ささみひき肉…15g
- ・昆布だし汁…50ml
- ・水溶き片栗粉…適量
(・しょうゆ…1g)

今が旬のかぶは柔らかく煮えやすく
離乳食にもおすすめです。

【作り方】

- ①かぶを3～7mm角のさいの目切りにする。
- ②鶏ささみひき肉は下茹でして包丁で刻むかすり鉢で細かくする。
- ③鍋にだし汁とかぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったら、②を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

※後期食以降であればしょうゆを④の時に加えてもよいです。

