



夏本番の8月です。毎日暑い日が続いていますが、親子共に夏バテにはなってはいないでしょうか？こまめに水分補給をし、睡眠を十分にとり、残りの夏も元気に過ごしましょう！
 これからの時期、夏祭りや花火大会、お盆などお出かけの機会も多くあると思います。体調に留意し、ご家族で楽しくお過ごしください。

**子育て支援センター
8・9月の日程**

●赤ちゃん交流広場「はんぴぶち」 時間 9:30~11:00

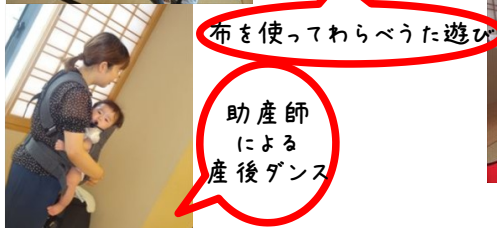
日付	内容	対象	場所
8/27 (火)	赤ちゃん交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう。栄養士による栄養相談もできますよ！	0歳児とその保護者	會津稽古堂3階和室
9/10 (火)	赤ちゃん交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう。看護師による健康相談もできますよ！	〃	〃
9/24 (火)	ベビーマッサージ ★わらべうたの音楽に合わせて、一緒にベビーマッサージをしてみましょう♪ ※予防接種後24時間以内と、下痢・嘔吐・体調不良時はご参加をお控えください。	2ヶ月~7ヶ月児とその保護者	〃



●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
8/7 (水)	縁日・誕生会 ★ミニ夏祭りを開催します♪浴衣や甚平でぜひお越しください！ 持参物：エコバックや紙袋	1歳以上児とその保護者	ふれあいハウス
9/11 (水)	お月見クッキング ★親子でお月見に関するおやつ作りをしましょう♪ 持参物：エプロン、三角巾(親子ともに)	〃	會津稽古堂クッキングスタジオ
9/13 (金)	ぶどう狩り ★北会津町「がぶりガーデン」にておこないます♪詳細はぶどう狩りチラシをご覧ください。	〃	がぶりガーデン(北会津)
9/18 (水)	秋の散歩 ★多目的広場で遊んだり、博物館の中での読み聞かせを聞いて、楽しく過ごしましょう！	〃	博物館前集合

先月の支援センターの様子



布を使ってわらべうた遊び

助産師による産後ダンス



たなはた飾り製作



ねがいかけうたです

★子育て支援センターの内容紹介★

栄養士による「幼児食講座」

7月24日に幼児食講座を開催しました。当日はママ・パパにも、大人の食事からの取り分けメニューや保育所で人気のメニューを調理していただきました。
 栄養士が講師を務めるため、月齢や年齢による悩みや、相談を直接話せるのも好評です。

◇発行◇

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926



お気軽にご利用下さい♪

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

★わらべうたで親子のゆったりした時間を・・・★



おふねがぎっちらこ



①舟こぎ-膝のせ 6ヶ月位～
 大人が足を伸ばして座り、子どもを膝(太もも)の上に乗せて向かい合う。
 子どもの体を支えながら、前後または左右に揺らす。

②舟こぎ-膝のせ 6ヶ月位～
 子どもと手をつなぎ、前後に揺らす。

《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》



赤ちゃんとの

絵本の時間



『ぱんぱん かばん』

かどひろみ // さく
 エンブックス発行 メディアパル発売
 はじめての、じぶんのかばん。入りたいものが、あれもこれも、たーくさん。ぜんぶ、入るかな？
 おでかけの準備が楽しくなる1冊です。

『リュックちゃんです。』

とよたかずひこ // さく・え 童心社
 にもつをいっぱい詰めて、ともだちとおでかけしたリュックちゃん。でも、おべんとうを忘れてしまつて…リュックちゃんたちの表情がかわいらしく、何度もおでかけしたくなる絵本です。

☆赤ちゃんおはなし会☆
 6月6日/20日(木)
 ●会津図書館のもよおし●
 10:30~11:00
 ★0~3歳のおはなし会★

絵本のご相談や、おはなし会のお問い合わせ
 会津図書館
 栄町3-50(会津稽古堂2F)
 TEL: 0242-22-4711
 FAX: 0242-22-4702
 お気軽にどうぞ!

★中央保育所の栄養士による おすすめメニューコーナー★

簡単レシピ『野菜スープ』 5ヶ月頃～

【材料】

- ・玉ねぎ(くし切り)…20g
- ・キャベツ(細切り)…40g
- ・にんじん(いちょう切り)…20g
- ・水…100ml
- ・昆布5cm×5cm(水に30分漬けておく)

野菜スープの野菜は甘みがあって煮てもあまり煮崩れしない野菜なら何でも大丈夫です

スープは裏ごし野菜をのぼすのにも便利です。

【作り方】

- ①水に昆布を浸しておいたものに野菜を入れ加熱する。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③野菜をザルでこして完成!

※煮た野菜は大人の料理(みそ汁など)に使ってください。



ばんびクラブ 幼児食講座
 簡単レシピや取り分けメニューなど栄養士と調理をしながら学べますよ!