

《☆子どもの窒息防止！》

子どもの一日3回の食事とおやつは、毎日欠かすことが出来ないものです。その食事の時間に食べ物による窒息事故が起こることがあり、どんなことが原因なのか、また予防対策についてお知らせします。

◆ 乳幼児による要因

- ① 口腔内の発達が未熟である。
- ② 食べる時の姿勢や行動

◆ 食べ物による要因(窒息につながりやすい食べ物)

- ① 丸くてつるつとしたもの(ぶどう、ミニトマト、うずら卵等) → カットして与える
- ② 固くて噛み切りにくいもの(いか、たこ、りんご等) → 食べやすい大きさや形に切る
特にりんごは、離乳完了期までは加熱して提供するほうが望ましい
- ③ 唾液を吸うもの(パン、ゆで卵、さつま芋等) → 水分を加えて加熱する
- ④ 弾力性の強いもの(こんにゃく、きのこ類等) → 繊維に逆らい細かく切る
- ⑤ 口に残るもの(豆、トマト、薄切り肉等) → 豆やトマトは皮を剥き、薄切り肉はしゃぶしゃぶ用を利用する
- ⑥ まとまりにくいもの(ひき肉、ブロッコリー等) → 片栗粉でとろみをつける

◆ 一番重要なこと → 食事するときは、必ず大人が見守る(一緒に席について食事する)



簡単おやつレシピ

ハンエッグバナナアップルケーキ

材 料 (作りやすい分量 20×15cm角パット1枚分)

- | | |
|-----------|-------|
| バナナ | 1/2 本 |
| りんご | 1/2 個 |
| 小麦粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| 牛乳又は豆乳 | 100g |
| 砂糖 | 20g |
| はちみつ | 20g |
| バター | 20g |

はちみつを使用しているので、
与えるのは1歳を過ぎてからです。(1
歳未満のお子さんには、はちみつを
与えないでください)



作り方

1. りんごは、皮を剥いて2mmぐらいのいちょう切りにし、ラップまたは蓋をして600wのレンジで2分加熱する。バナナは皮をむいて5mmぐらいの輪切りにしておく。
2. ボウルに牛乳、砂糖、はちみつを加えてよく混ぜる。次に、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
3. 2に1のりんごとバナナ、溶かしバター(耐熱容器に入れラップをして600Wで30秒)を加えてよく混ぜる。
4. クッキングシートを敷いたパットに3を入れ、ゴムベラで平らにして180度に予熱したオーブンで25分ほど焼く。竹串を刺して炊きあがりを確認し(竹串に生の生地がつかなければOK)、焼けたら型から出して冷ます。
5. 4が冷めたら好みの大きさに切る。

精華町子育て支援センター (こまだ保育所内)
TEL 0774-98-4001 FAX 0774-94-3780
E-mail kosodate@town.seika.lg.jp

子育て支援センターだより令和7年度12.1月号(Vol.1.7-5)は精華町ホームページでご覧いただけます。精華町ホームページ⇒子育て・教育⇒子育てを楽しもう⇒子育て支援センター⇒精華町子育て支援センターだより



早いもので、今年も残すところわずかになってきました。慌ただしい時期ですが、子ども達にとってはワクワクすることも多い季節です。子育て支援センターの事業にも参加して頂き、いろいろな情報交換の場にして下さい。

・ 子育て支援センターの事業は、精華町在住の方に限ります。

=参加者募集=

◆◆◆出前おはなし会“おはなしポケット”◆◆◆



保育士が楽しく絵本や紙芝居の読み聞かせなどをします。一緒にほっこりしませんか？

日 時	令和7年12月9日(火) 午後3時～3時30分	日 時	令和8年1月13日(火) 午後3時～3時30分
-----	----------------------------	-----	----------------------------

◎場 所 せいかガーデンシティ2階西側広場

◎対 象 者 町内在住で未就園の子どもと保護者

申し込みは不要です

🎂🎁お誕生日のつどい🎂🎁

お誕生日のつどいは、その月生まれのお友達が集まって、みなでお祝いをします。身体計測をした後、誕生日カードに手形を押したり、楽しいシアター(手遊び、ラミネートシアター)もあります。

12月生まれ“お誕生日のつどい”

日 時 令和7年12月19日(金)
午前10時～11時30分
予約受付 令和7年12月1日(月)～
12月12日(金)



1月生まれ“お誕生日のつどい”

日 時 令和8年1月16日(金)
午前10時～11時30分
予約受付 令和7年12月22日(月)～
令和8年1月9日(金)



場 所 子育て支援センター

参 加 費 200円

◆◆◆すくすくふれーるーム にっこいひろば“絵本のひろば”◆◆◆

お話サークル「おはなしのこぼこ」さんによる、読み聞かせ会があります。

日 時	令和7年12月23日(火) 午前10時30分～11時	日 時	令和8年1月27日(火) 午前10時30分～11時
-----	-------------------------------	-----	------------------------------

◎場 所 子育て支援センター

◎対 象 者 町内在住で未就園の2か月以上(開催日現在)の
子どもと保護者

申し込みは不要です

◆◆◆離乳食 なになに講座◆◆◆

「離乳食を始めるタイミングは?」「始めてみたけれどちょっと聞きたいことが…」離乳食に関する疑問を何でも聞いてみましょう。手際よく調理できるコツも聞けますよ。

◎日 時 令和8年1月19日(月) 午前10時30分～11時30分

◎場 所 子育て支援センター(こまだ保育所内ホール)

◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月まで(開催日現在)の子どもと保護者

◎講 師 精華町管理栄養士

◎申込期間 令和7年12月15日(月)～令和8年1月7日(水)

出汁の試飲ができますよ。



◆◆◆パパママ講座「赤ちゃんのパパ」◆◆◆

子どもの成長はあっという間です。パパも赤ちゃんとの時間を楽しみましょう！

日 時 令和7年12月20日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 令和7年12月1日(月)～ 12月10日(水)	日 時 令和8年2月21日(土) 午前10時～11時30分 予約受付 令和8年2月2日(月)～ 2月11日(水)
--	---

- ◎対象者 町内在住で未就園の2か月～12か月まで(開催日現在)の子どもと父親
◎場 所 保健センター
◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)



◆◆◆1歳からのパパひろば◆◆◆

簡単でおいしく作れるメニューでクッキングを楽しみませんか。作った料理は、お子さんと一緒に試食してもらいます。

- ◎日 時 令和8年1月24日(土)
午前10時00分～11時30分(受付9時40分～9時55分)

- ◎場 所 むくのきセンター調理室(3階)

- ◎講 師 精華町立保育所 管理栄養士

- ◎対象者 町内在住で1歳以上の未就園(開催日現在)の子どもとお父さん

- ◎定 員 親子10組程度

- ◎参加費 500円

- ◎申込期間 令和7年12月22日(月)～令和8年1月14日(水)

- ◎その他 調理中は和室にてお子さんを託児します。調理実習と親子で試食があります。



◆◆◆食育講座 離乳食「おやつ・食事編」◆◆◆

野菜たっぷりのバランスの取れた食事や、簡単に作れるおやつの紹介・調理実習などがあります。

- ◎日 時 令和8年2月3日(火) 午前10時～11時30分

- ◎場 所 むくのきセンター調理室(3階) (受付: 午前9時40分～9時55分)

- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳0か月以上(開催日現在)の子どもと保護者

- ◎講 師 精華町立保育所 管理栄養士

- ◎参加費 500円(親子で試食します)

- ◎定 員 親子12組程度

- ◎申込期間 令和8年1月5日(月)～1月21日(水)

- ◎その他 託児があります。対象は2か月以上の未就園(開催日現在)の子どもです。

◆◆◆1歳からのぴよぴよサロン◆◆◆

赤ちゃんサロンを卒業した方、あつまれ! 親同士みんなで子育ての話をしましょう。

- ◎日 時 令和8年2月6日(金) 午前10時～11時30分

- ◎場 所 保健センター

- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳以上(開催日現在)の子どもと保護者

- ◎申込期間 令和8年1月21日(水)～1月28日(水)



んな

◆◆◆すくすくフールーム よちよちひろば「歯っぴー講座」◆◆◆

初めての歯磨き、疑問もできますよね。子どもの歯について歯科衛生士さんと一緒にお話ししましょう。

- ◎日 時 令和8年2月16日(月) 午前10時30分～11時30分

- ◎対象者 町内在住で未就園の1歳6か月まで(開催日現在)の子どもと保護者

- ◎担 当 歯科衛生士

- ◎申込期間 令和8年1月19日(月)～2月4日(水)

★お申込みはこちら!★

町ホームページまたはスマートフォンで右の
二次元コードからお申込みください。
または、Instagramのプロフィール欄
からお申込みください。



★Instagram★

事業の様子などを載せています。
「精華町子育て支援センター」で検索。
もしくはQRコードを読み取ってください。



@KODOMO2005KOSODATE

季節の子育て情報

ほっこりカフェ

★寒さも少しずつ厳しくなってきました。

今年も残すところ1か月となりました。今年はインフルエンザが早くから流行しています。楽しく年末年始を過ごせるように、お家で予防できることや、こまめな手洗いを心がけましょう。

○お家でできること

- ・こまめな手洗いと水分補給
- ・温度と湿度を適切に保つ
(部屋の温度を20度～25度位、湿度を50～60%位)
- ・こまめに換気をする(20分に1回位が推奨されています。)
- ・よく触る場所は消毒をする(ドアノブや手すり、おもちゃ等)



○手を洗うタイミング

咳、くしゃみをしたり、
鼻をかんだあと



動物や植物を触った
あと



トイレの後



外から帰ったとき



食事の前

