



子どもと楽しくプランター栽培

食育だより



(水 菜)

暖かくなると、野菜の栽培も簡単にできるようになります。

小さなプランターに土を入れて種を蒔いて、お子さんと簡単な栽培をしてみませんか？

今回紹介するのは、種を蒔いてから 25 日ほどで収穫ができる水菜。(環境にもよります)

毎日、生長が感じられるので、収穫までのワクワクが続きます。

栽培手順

1. プランターに野菜の土を入れ、筋と筋の間を10cmあけて深さ1cmの筋を作り、1cm間隔で種を蒔き、軽く土をかぶせて水を与える。
2. 発芽が揃ったら3～4cm間隔になるように間引く。
3. 本葉が4枚程度になったら、化成肥料を苗と苗の間に小さじ1杯程度施し、苗の株元に土を寄せて株が倒れないようにする。
4. 草丈が25cmほどになったら、ハサミなどで株元を切って株ごと収穫する。

収穫したらサラダや鍋物、煮物に使うことができます。

ここからは、簡単おやつ『水菜のチヂミ』を紹介します。

簡単おやつレシピ 水菜のチヂミ

材 料 26cmのフライパン1枚分

水菜	100g
人参	20g
小麦粉	80g
片栗粉	20g
水	100cc
塩	小さじ1/4
鶏がらスープの素	大さじ1弱
ごま油	大さじ1

作り方

1. 水菜は、洗って1cmに、人参は千切りにする。
2. ボールにごま油以外の材料を全て入れて混ぜる。
3. フライパンを熱してごま油を敷き、2を流し入れ、両面をこんがり焼く。
4. 3が焼けたら好みの大きさに切って完成。

「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。もしくは右のQRコードを読み取ってください。



精華町子育て支援センター (こまだ保育所)

TEL 98-4001 FAX 94-3780

E-mail kosodate@toun.seika.lg.jp

子育て支援センターだより令和7年度4.5月号 (Vol. 7-1)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



子どもと家庭、地域はひとつ にこにこ子育て すくすく精華

令和7年度

4.5月号

(Vol.7-1)

精華町子育て支援センターだより

春の日差しがぬくもりを増し、新しいすてきな出会いがありますように…と、胸が膨らむ季節になりました。皆様と一緒に楽しいひと時を過ごせるようお持ちしております。

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。

★すくすくプレールーム★

おもちゃがいっぱいのプレールームで自由に遊びましょう。

	場所	曜日	時間	対象
よちよちひろば	子育て支援センター	毎週月曜日	10:00～12:00	0歳～おおむね1歳6か月
とっとこひろば	子育て支援センター	毎週火曜日	10:00～12:00	おおむね1歳6か月以上未就園の子ども
にっこりひろば	子育て支援センター	毎週月・木曜日	13:30～15:30	0歳～未就園の子ども
	いけたに保育所	第1・4木曜日	10:00～11:30	

◆◆◆パパママ講座「赤ちゃんパパ」◆◆◆

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 4月19日(土) 午前10時～11時30分

◎場 所 保健センター

◎講 師 岡 いくよ氏(助産師)

◎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)の子どもと保護者

◎申込期間 4月1日(火)～4月9日(水)の午後4時まで

◆◆◆つながい野外ひろば「なかよし」～春～◆◆◆

自然にいっぱいふれながら、地域の公園や広場で一緒に遊びましょう。

◎日 時 A:4月25日(金) B:5月30日(金)

◎時 間 午前10時15分～午前11時30分

◎場 所 A:華広場(祝園) B:狛田公園(狛田)

◎対 象 者 町内在住で、各小学校区にお住まいの未就園の子どもと保護者

※雨天など悪天候の場合は中止になります。(当日8時30分現在の状況で判断します。中止かどうか分からない場合は、8時30分～8時50分の間に支援センターまでお問い合わせください。)

※現地集合、現地解散となります。公園付近には駐車場がない為、徒歩・自転車、公共交通機関にてお越しください。

◆◆◆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 5月2日(金) 午前10時～11時30分	日 時 6月6日(金) 午前10時～11時30分
申込期間 4月16日(水)～4月23日(水)の 午後4時まで	申込期間 5月21日(水)～5月28日(水)の 午後4時まで

◎場 所 旧東畑公民館(つどいの広場いろは)

◎対 象 者 町内在住で1歳～未就園児の子どもと保護者

申込不要です！



◆◆◆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 5月12日(月) 午前10時30分～11時30分
 ◎場 所 精華町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 4月21日(月)～4月30日(水)



◆◆◆親子でやる気スイッチ講座◆◆◆

体を動かしながら、子育てのコツを学びましょう。

- ◎日 時 5月20日(火)・5月27日(火) ※2回シリーズです
 午前10時15分～11時15分(受付は午前10時00分～10時10分)
 ◎場 所 むくのきセンター 多目的ホール(4階)
 ◎内 容 親子でできる、ふれあい遊びや運動遊び ※全2回に参加できる方。
 ◎講 師 運動遊びクラブ スイッチ 代表 杉島 尚徳 氏
 ◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者で全2回に参加できる方
 ◎申込期間 4月21日(月)～5月7日(水)



◆◆◆1歳からのパパひろば◆◆◆

赤ちゃんとパパを卒業した方、体を動かして遊んだり交流会で色々な話をして楽しみましょう。

- ◎日 時 5月24日(土) 午前10時00分～11時30分
 ◎場 所 子育て支援センター (こまだ保育所内)
 ◎対 象 者 1歳～未就園の子どもとパパ

申込不要です！



◆◆◆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をします。一緒にほっこりしませんか？

日 時 5月20日(火) ※第3火曜日に変更 午後3時～3時30分	日 時 6月10日(火) 午後3時～3時30分
--------------------------------------	----------------------------

- ◎場 所 みんなの元気塾(東畑地区)
 ◎対 象 者 町内在住で未就園の子どもと保護者
 ◎内 容 みんなの元気塾での開催については、ゆったりと簡単な伝承遊びを楽しんだ後、お話を始めます。午後2時30分頃よりお越しいただけます。



申込不要です！

◆◆◆食育講座 離乳食「A:初期・中期編」「B:後期・完了期編」◆◆◆

離乳食の進め方や必要性、簡単メニューの紹介など調理実習を通して楽しく学びます。

- ◎日 時 A: 初期・中期編 6月3日(火) B: 後期・完了期編 6月10日(火)
 午前10時～11時30分(受付: 午前9時40分～)
 ◎場 所 むくのきセンター調理室(3階)
 ◎講 師 精華町管理栄養士
 ◎対 象 者 町内在住で未就園の子どもの保護者及び妊婦の方
 ◎参 加 費 A: 300円 B: 400円 (A、Bとも親のみ試食します。)
 ◎定 員 各講座10人程度 申込多数の場合は抽選させていただきます。
 ◎申込期間 A、Bとも5月7日(水)～5月21日(水)



◆◆◆子育てふれあい教室「第1期音楽リズムであそぼう！」◆◆◆

心地よい音楽に合わせてお子さまとふれあって、自分自身もリフレッシュしましょう。

- ◎日 時 6月2日(月)、6月9日(月)、6月16日(月) ※3回シリーズです。
 各回 午前10時30分～午前11時30分
 ◎場 所 精華町役場交流ホール ※全3回に参加できる方
 ◎内 容 親子で音楽リズムを楽しみながら、子育てに大切な心構えが学べます。
 ◎講 師 NPO法人こらぼねっと京都
 ◎対 象 者 町内在住で未就園の1歳6か月以上(開催日現在)の子どもと保護者
 ◎申込期間 5月12日(月)～5月21日(水)

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、みんなでお祝いします。身体計測をしたり、誕生日カードに手形をおしたり、楽しいシアターもあります。

申し込み方法は、パソコンで町ホームページ「お誕生日のつどい」を検索、またはスマートフォンで、右の二次元コードからも受付しています。

4月生まれ”お誕生日のつどい”

- 日 時 4月18日(金)
 午前10時～11時30分(変更の場合あり)
 申込期間 4月1日(火)～
 4月11日(金)の午後4時まで



5月生まれ”お誕生日のつどい”

- 日 時 5月16日(金)
 午前10時～11時30分(変更の場合あり)
 申込期間 5月1日(木)～
 5月9日(金)の午後4時まで



- ◎場 所 子育て支援センター (こまだ保育所内)

- ◎参 加 費 200円

★★★ 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。



リズムであそぼう！

※詳しくは各保育所にお問合せください。

保育所において、町内在住で未就園のお子さんとその保護者の皆さんを対象に、音楽に合わせて走ったり、おどったり、ふれあい遊びをしたりするととても楽しいリズムあそびです。

《前期(4月～9月)の予定》

- ◎講 師 石角 朋美先生(音楽指導者)
 ◎対 象 町内在住で在宅の子どもと保護者

- ◎場 所 予定表の保育所

- ◎日 時 予定表の日程



保育所名	月 日(曜日)			
こまだ保育所 (Tel.94-3400)	5/20 (火)	6/17 (火)	9/16 (火)	
ほうその保育所 (Tel.94-3530)	5/14 (水)	6/18 (水)	7/9 (水)	
いけたに保育所 (Tel.72-3530)	4/10 (木)	5/8 (木)	6/12 (木)	7/10 (木)

せいか子育て情報誌 “SukuSuku” 2025 2025年4月発行



子育てに関するいろいろな情報が詰まった情報誌を是非お役立て下さい。必要な方は、下記の窓口にお申し出下さい。

<窓口> 子育て支援センター

町内保育所(こまだ、ほうその、いけたに、ひかりだい、せいかだい)

つどいのひろば(さんりんしゃ、いろは)

役場子育て支援課