

**精華町子育て支援センターだより**

キラキラと太陽がまぶしい季節。暑さ対策をしながら夏を楽しく過ごしましょう。ぜひ、支援センターにも遊びにきてください。暑くなる季節ですが、お子さんの体調と相談しながら無理のないスケジュールをたてましょう！

安心・安全に事業を実施するため、当面の間、予約制とさせていただきます。

感染症拡大防止のため

- ① 検温にご協力ください。(37度5分以上の発熱がみられた場合、参加をお断りする場合があります)
- ② 入室される時は手指・消毒してください。
- ③ 可能な限りマスクを着用してください。

=参加者募集=

◆◆◆食育講座 離乳食「A:おやつ・食事編」「B:初期・中期編」◆◆◆

野菜たっぷりのバランスのとれた食事、簡単に作れるおやつの紹介など楽しく学びます。

※感染症拡大防止のため、調理実習及び試食はありません。

- ◎日 時 A:9月8日(火) B:10月20日(火)
午前10時~11時30分(受付:午前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 A:町内在住で未就園の満1歳(9月1日現在)以上の子どもとその保護者
B:町内在住で未就園の子どもとその保護者、及び妊婦の方
- ◎内 容 A:離乳食のおやつ・食事編 B:離乳食の初期・中期編
- ◎参 加 費 無料
- ◎定 員 各講座7組程度 申込多数の場合は抽選(※当選された方のみ連絡をします。)
- ◎申 込 期 間 A:8月11日(火)~8月20日(木) B:9月14日(月)~9月23日(水)
- ◎申 込 方 法 町ホームページから「食育講座」を検索、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。
- ◎そ の 他 託児があります。対象は2か月~就園前の子どもです。

**◆◆◆子育てふれあい教室「第2期音楽リズムであそぼう!」◆◆◆**

心地よい音楽に合わせて子どもとふれあって、自分自身もリフレッシュしましょう。

- ◎日 時 9月14日(月)、9月28日(月)、10月19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 精華町交流ホール(町役場2階)
- ◎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満1歳6か月以上(9月1日現在)の子どもとその保護者で全3回に参加できる方
- ◎定 員 親子10組程度 申込多数の場合は抽選(※当選された方のみ連絡をします。)
- ◎申 込 期 間 8月12日(水)~8月21日(金)
- ◎申 込 方 法 町ホームページから「音楽リズムであそぼう」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください。

**◆◆◆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!同じ年齢の子をもつ親同士、子育ての話をしませんか。

- ◎日 時 9月4日(金)、10月2日(金) 午前10時~11時30分
- ◎場 所 旧東畑公民館
- ◎対 象 者 町内在住で未就園の満1歳~2歳まで(9月1日現在)の子どもとその保護者
- ◎定 員 親子7組程度
- ◎申 込 期 間 実施日の前週月曜日~水曜日の16時まで
- ◎申 込 方 法 町ホームページから「1歳からのぴよぴよサロン」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードからお申し込みください



Twitter開設 精華町子育て支援センター アカウント名 【@seika_kosodate】

事業の様子や案内、申し込み期間など、おはなしシアターなどの動画などタイムリーな情報を配信しています
右の二次元コードからも入れますので、是非一度ご覧ください。



季節の子育て情報

ほっこりカフェ



毎年9月1日は、「防災の日」です。

新型コロナウイルスにより新しい生活様式が提案された今、地震や火災、台風、風水害など、いざという時のために、避難経路や避難場所を確認したり、防災グッズや用品の確認をしておきましょう。



赤ちゃんや子ども向け防災用品

基本グッズ

- ・紙おむつ、おしりふき
- ・着替え・ビニール袋
- ・粉ミルク・哺乳瓶
- ・母子手帳
- ・懐中電灯
- ・離乳食(レトルト)

あると便利なグッズ

- ・だっこひも又はおんぶひも【両手があいていると楽です】
- ・冷却シート【暑さ対策にも活用できます】
- ・カイロ【離乳食を温めるのにも使えます】
- ・ホイツスル【閉じ込められた時に使えます】
- ・新聞紙【防寒対策や敷物、おむつの処理に使えます】
- ・サランラップ【器代わり】

感染症対応

- ・マスク
- ・体温計
- ・衛生用品

+

・非常食に慣れておくことも大切。各自の口に合うものを見つけるためにも、一度試食しておきましょう。

今こそ家庭でできる 10 の防災対策

- ① ハザードマップを確認
- ② 家族会議を開く
- ③ 近所を散歩して避難経路を確認
- ④ 段ボールの確保
- ⑤ 非常持ち出し袋のチェック
- ⑥ 千枚入れを使った簡易食器づくり
- ⑦ 非常食の試食
- ⑧ レトルト食品や缶詰を使った調理
- ⑨ 家の整理整頓
- ⑩ 家具の配置確認や収納の工夫

《参考文献》朝日新聞デジタル「コロナ広がる今、災害起きたら？家でできる10の対策」



精華町ホームページ

【メニュー⇒もしもの時に⇒防災・災害対策⇒防災マップ発行】も参考にして下さい。





食育だより



夏のおやつ

毎日暑い日が続いています。暑くなってくると、さっぱりと冷たい口当たりの良いおやつが好まれます。冷たいおやつ「杏仁豆腐」を紹介します。いろいろな果物を使って彩りよく仕上げましょう。今回は牛乳を使用していますが、豆乳でもおいしく作ることができますので、ぜひお試しください。

簡単おやつレシピ

季節の果物と一緒にどうぞ



杏仁豆腐 (作りやすい分量)

材料

| | | |
|---|-----|-------|
| } | 粉寒天 | 4g |
| | 水 | 300cc |
| | 牛乳 | 400cc |
| | 砂糖 | 80g |

シロップ

| | | |
|---|----|-------|
| } | 砂糖 | 80g |
| | 水 | 400cc |



季節の果物(缶詰でもOK)

作り方

- ① 水に粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ② 2～3分くらい沸騰させ砂糖を加え火から降ろしあら熱をとる。
- ③ ②のあら熱が取れたら牛乳を加え、容器に入れて冷やし固める。
- ④ 水と砂糖を沸騰させ、シロップを作り冷やしておく。
- ⑤ ③が固まったら好みの形に切り、フルーツとシロップを合わせて器に盛る。



精華町子育て支援センター (こまだ保育所内)

TEL 98-4001 FAX 94-3780

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

子育て支援センターだよりVol.2-3 は精華町ホームページでご覧いただけます。

精華町HP⇒便利なサービス⇒子育て支援センター⇒

2020年度精華町子育て支援センターだより・情報カレンダー