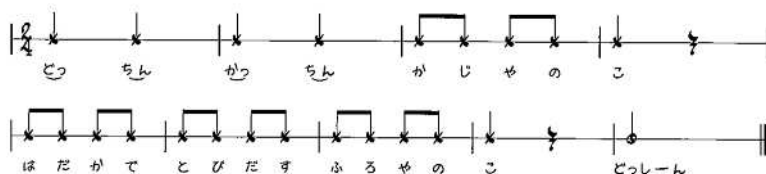


♪ちよこっとわらべうた『どっちゃんかっちゃん』♪



人形を歌に合わせて動かして
見せてあげるのもいいですね。

【参考引用】 ふれあいたっぷり！
赤ちゃんのわらべうたあそび

② どっちゃん かっちゃん かじやのこ
はだかで とびだす ふるやのこ



お子さんの体をしっかり支え
歌に合わせてリズムカルに
膝を上下に動かす

② どっしーん



足を開いて「どっしーん」と床におろす

♪健康増進課からおやつを紹介♪

わくわく楽しい、元気っこのおやつ



かぼちゃ蒸しパン

☆材料 (底径4cmのカップ9個)

かぼちゃ (冷凍) 40g
卵 1個
ヨーグルト (無糖) 30g
サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1
ホットケーキミックス 75g

(1個あたりの
エネルギー約60kcal)

食べない分は冷凍が
おすすめ！
1〜2週間程度で
食べきりましょう。



岡崎健康・食育キャラクター「おめ吉」

☆作り方

- ① かぼちゃを電子レンジで解凍し、温かいうちに皮をとる。
- ② ポリ袋に①とAの材料を入れ、よくもんで混ぜる。
- ③ 全体が混ざったらホットケーキミックスを加えてよくもんで混ぜる。
- ④ ポリ袋の端を切り、耐熱のカップに等分に流し込む。
- ⑤ ふんわりとラップをして、600Wのレンジで2分加熱する。竹串に生地がついてこなければ完成。

☆おやつ役割、適量について☆

1回に食べられる量が少ない幼児にとって、おやつは「食事の一部」であって、1日3回の食事だけではとれない栄養を補う役割があります。おにぎりやパン、果物、乳製品などがおすすめです。

1〜2歳児がおやつに摂りたいエネルギー量は、1日約100〜150kcalです。食事に影響しないように、量に気をつけて用意しましょう。市販のおやつを活用する場合には、栄養成分表示を参考にしてみてください。

☆ポイント

加熱するときは、5個、4個で2回に分けると、加熱ムラが出にくくておすすめです♪

保健部健康増進課 管理栄養士 吉川

♪子育て支援の会♪

各地区の民生委員児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？
下記以外にも、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もあります。詳細は総合子育て支援センターにお問い合わせください。

4日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	17日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
4日(金)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	18日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
8日(火)	びよびよ	大門学区市民ホーム	24日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
8日(火)	おたまじゃくしの会	いちょうの家分館	24日(木)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
9日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	24日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
10日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	24日(木)	3island	三島学区市民ホーム
10日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	28日(月)	プチサロン	岩津学区市民ホーム
10日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	29日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
11日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム	30日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
11日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	30日(水)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム
16日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム			

♪9月のスケジュール♪



【プレイルーム開所時間】月～土曜日 9:30～16:00（日曜日・祝日・年末年始はお休み）

月	火	水	木	金	土
☆→出張相談 10:00～12:00 (予約優先) ご予約は総合子育て 支援センターへ ☎ 0564-26-0706	1 ◎ねんね ☆なごみん相談日	2 ◎ころころ ☆悠紀の里相談日	3 ◎にこにこ 岩松保育園「小児救急講座」13:30	4 歯の健康講座受付開始 島坂保育園「わらべうた講座」10:00	5 プレママプレパパようこそ 14:00～15:00【要予約】
7 当選者のみ 参加可	8 AM プレイルーム休み 子育て講座「おいしく食べよう離乳食」 13:00～開館 ◎ねんね	9 ◎ころころ	10 ◎にこにこ ☆むらさきかん相談日	11 ポッキー先生講座申込締切 プレサークル 10:30～11:30【要予約】	12 ◎パパ 妊娠中の方とご家族にスライドで市内の子育て支援情報をご紹介します！館内やふれあい遊びもご覧ください。
六ツ美中保育園「親子体操講座」	竜谷保育園「親子体操講座」				
14 豊富保育園「小児歯科講座」11:00 六ツ美中保育園休み	15 ◎ねんね	16 ◎ころころ ☆よりなん相談日 六ツ美中保育園休み	17 よみきかせ会14:45～ ◎にこにこ ☆やはぎかん相談日	18	19 プレママプレパパようこそ 14:00～15:00【要予約】
21 敬老の日 閉館	22 国民の休日 閉館	23 秋分の日 閉館	24 ◎にこにこ ◎→初めてママのためのひろば 13:30～14:30 予約不要 ねんねひろば（3～4か月の第1子） ころころひろば（5～6か月の第1子） にこにこひろば（7～8か月の第1子） ○→パパのためのひろば（ママと一緒に参加可） 10:30～11:00 予約不要 *やむを得ず予定を変更することがあります。 *よちよちルームは都合によりお休みすることがありますが、その場合はプレイルームをご利用ください（土曜日はお休み）。	25	26 ◎パパ
28 ようこそおかざき 13:30～14:30【要予約】	29 ◎ねんね	30 ◎ころころ			

【地区子育て支援センター】六ツ美中・島坂・豊富保育園・・・月・水・金曜日／竜谷・岩松保育園・・・月・火・木曜日 9:30～14:30

*地区子育て支援センターの講座については各センターにお問い合わせください。

【地域交流センターつどいの広場】なごみん・よりなん・やはぎかん・むらさきかん・悠紀の里・・・火曜日～日曜日 9:00～16:00

防災情報発令時のお知らせ

（火曜日～金曜日は保育士などが在室）

岡崎市から警戒レベル4避難指示が発令された場合、つどいの広場はお休みです。警戒レベル4避難指示が発令されていなくても、台風等による警報が発令されている場合は危険ですので、利用を自粛くださいますようお願いいたします。警報が解除された後も道路状況や周辺の安全を十分にご確認ください。

♪子育て講座のご案内♪



講座名（講師）	日時	場所	定員	受付期間
ポッキー先生と あそぼう (相川優一先生)	10月2日（金） 1部（2.3歳独歩可）10:00～10:45 2部（1歳独歩可）11:00～11:45	総合子育て 支援センター	未就園親子 各15組	8月10日（月） ～ 9月11日（金）
歯の健康 ふれあい遊び (歯科衛生士)	10月22日（木） 10:00～11:30	南部地域 交流センター よりなん	未就園親子 15組	9月4日（金） ～ 10月5日（月）

【申込方法】

①総合子育て支援センター受付

②電話（0564-26-0706）

③インターネット

（QRコードから「子育て講座」で検索）
いずれかの方法で、受付期間内（最終日の16:00まで）にお申し込みください。

先着順ではありません。

申込多数の場合は
抽選となります。



♪子育て講座報告 『親子でわくわくえほん時間』♪

7月17日（金）に、杉江栄子先生をお招きして『親子でわくわくえほん時間』の講座を行いました。

お子さんが好きな絵本の読み聞かせから始まりましたが、多くのお子さんが一瞬で絵本の世界に引き込まれていました。「お子さんが『絵本読んで』と言う期間は意外と短いんですよ。その時間を楽しんでくださいね。」と先生からお話がありました。また、身近にあるハンカチなどで作って遊べる人形や、音楽に合わせて体を動かす遊びなどの紹介もあり、お母さんたちの笑顔もたくさん見られました。

この情報紙「すくすく」は岡崎市のホームページからも見ることができます。

すくすく 検索