

大台町 子育て支援センターだより

住所：〒519-2428
大台町栗生 1010 番地
健康ふれあい会館内
TEL：0598-83-3500
FAX：0598-83-2007
E-mail：
kosodate@odaitown.jp
開館日：月曜～金曜（祝日除く）
利用時間：9時～17時



寒さがひとしお身にしみる季節になってきましたね。風邪やインフルエンザ等が流行していますので、家に帰ったら手洗いやうがいをして、しっかりと予防してくださいね。

社会福祉協議会の防災訓練に、センターに遊びに来ていた利用者に参加していただきました。火災が発生しやすい季節ですので、ヒーターやストーブ等火の元には十分気をつけてくださいね。



上手に
消したよ！

かっこいい
でしょ☆



クリスマス会

日時 12月16日（金）
午前10時30分～
場所 健康ふれあい会館
内容 NPO法人南勢子どもの発達支援センターえがおのみなさんによる手遊びや歌あそびなど
申込み 12月9日（金）まで

サンタクロース
に会えるかも☆



ボランティア研修会

孫育て講座

日時 12月5日（月）午後1時30分～
場所 健康ふれあい会館
講師 抱っこマイスター 森井みき さん
助産師 林みち子 さん
内容 ・今と昔の子育ての違い
・お母さんへの魔法の言葉など

わかりやすいお話ですので、ボランティアのみなさんにはお忙しい中恐縮ですが、ぜひご参加をお願いします。

また、ボランティアの方だけでなく、子どもの抱っこや沐浴についてのお話もしていただけるので、保護者の方も気軽に参加して下さい。お待ちしております。



ほうれん草とおいものグラタン

12ヶ月～18ヶ月児
対象

「離乳食何にしよう」と悩む方のためにパパとママといっしょの簡単なレシピを紹介します。一度作ってみてはいかがでしょうか？

ほうれん草は冬が旬で、霜にあたると甘みが増します。ベータ・カロテンや鉄分、ビタミンB・C群などを含み、皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけます。

アクと呼ばれるしゅう酸が多いのでゆでて水にさらし、アク抜きをして使います。

・ほうれん草の選び方・・・濃い緑色をした肉厚の葉がピンとしていて、根元の赤みがさえているもの。

※ 卵、乳製品などのアレルギーにお気をつけ下さい。

- 〈材料・親子3人分〉
- ・ほうれん草・・・1束
 - ・じゃがいも・・・2個（300g）
 - ・牛乳・・・1/2～2/3カップ
 - ・クリームコーン（缶）・・・1/2
 - ・卵・・・1個
 - ・ピザ用チーズ・・・40g



〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、1cm幅に切って水気をしぼる。
- ②じゃがいもは洗ってラップにくるみ、電子レンジで5～6分加熱。熱いうちに皮をむき、なめらかになるまで、よくつぶす。割りほぐした卵、牛乳、コーン、ほうれん草を混ぜる。
- ③グラタン皿に②を入れチーズを入れてオーブントースターで焼く。（焦げ目がつくぐらいまで）
- ④赤ちゃん用には、③からチーズを乗せる前に大さじ2～3杯を取り分け小さな耐熱容器（ココット等）に入れて少量のチーズを乗せ、オーブントースターで焦げ目をつける。

★・・・事前申し込みが必要です。開始時間5分前にはお集まりください。 ○・・・対象の方に通知します

| 月 日（曜日） | 内 容 | 場 所 | 開始時間 |
|-----------|----------------------|--------------|--------------|
| 12月1日（木） | おでかけサロン（職員が出向きます） | あっぷっぷ広場（江馬） | 10:00～ |
| | 乳幼児相談 | | |
| | ★お口のお手入れ教室（健康ほけん課主催） | | |
| 12月5日（月） | ボランティア研修会「孫育て講座」 | 健康ふれあい会館（栗生） | 13:30～ |
| 12月6日（火） | おでかけサロン（職員が出向きます） | 日進公民館（新田） | 10:00～ |
| | おひざでだっこの会（絵本読み聞かせ） | | 11:00～ |
| 12月7日（水） | ★ベビーとママのナチュラルケア講座 | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:00～ |
| 12月8日（木） | おでかけサロン（職員が出向きます） | あっぷっぷ広場（江馬） | 10:00～ |
| | ○離乳食教室（もぐもぐ教室） | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:00～ |
| 12月9日（金） | ★親子ふれあい体操 | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:30～ |
| 12月12日（月） | ★理学療法士による簡単な体操 | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:30～ |
| 12月14日（水） | ○ブックスタート | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:00～ |
| | 乳幼児相談 | | |
| 12月15日（木） | おでかけサロン（職員が出向きます） | あっぷっぷ広場（江馬） | 10:00～ |
| | ○1歳6ヵ月児健診 | 健康ふれあい会館（栗生） | 12:45～ |
| 12月16日（金） | ★なかよしクリスマス会 | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:30～ |
| 12月20日（火） | ★臨床心理士による子育て相談 | 健康ふれあい会館（栗生） | 10:00～ |
| 12月22日（木） | おでかけサロン（職員が出向きます） | あっぷっぷ広場（江馬） | 10:00～ |
| | おひざでだっこの会（絵本読み聞かせ） | | 11:00～ |
| 12月26日（月） | おでかけサロン（職員が出向きます） | 就業改善センター（佐原） | 10:00～ |
| | おひざでだっこの会（絵本読み聞かせ） | | 11:00～ |
| | ボランティア交流会（アレンジ教室） | | 健康ふれあい会館（栗生） |
| 12月28日（水） | おひざでだっこの会（絵本読み聞かせ） | 健康ふれあい会館（栗生） | 11:00～ |

年末年始について

今年も子育て支援センターを利用していただき、ありがとうございました。
年末年始の予定ですが、平成28年12月29日（木）～平成29年1月3日（火）まで、お休みをさせていただきます。
来年もぜひお気軽に遊びに来てください♪

