



# 子育てニュース 夏号

みつまた子育て支援センター



8月の講座の様子だよ!

H29.8.3  
親子で楽しもう2.3歳児

テラスで水遊びをしました!!  
トイレットペーパーでつるされた風船めがけて...「水鉄砲はっしゅ!!」  
みんな夢中で打っていました♪



7月の講座の様子だよ!



H29.7.4 親子で楽しもう2.3歳児  
シャボン玉あそび! ふーっと上手に吹いたり、大きなシャボン玉を見て嬉しそうに追いかけたり割ったりとっても楽しそうなお友達でした♪

H29.7.6 親子で楽しもう0.1歳児  
シャボン玉あそびをしました。ママたちの吹くシャボン玉をジーッと不思議そうに見つめたり、割れる目をパキパキとしていました☆

H29.7.14 出前児童館みつまたすくっ子 (市民フラザかど)

「たなぼた」ということでアンパンマン達が七夕のお話をしたりダンスを見せてくれたよ!  
大型絵本「たなぼたバス」に合わせたげきでは、地域のお友達も参加してみんなで楽しみました♪  
他にも、触れ合いあそびなどたくさん行いました!

- 《9月の予定》  
7日 親子で楽しもう2.3  
15日 すくっ子(ふじアリーナ)  
19日 親子で楽しもう0.1
- 《10月の予定》  
3日 親子で楽しもう2.3  
13日 すくっ子(パストラルかど)  
18日 親子で楽しもう0歳  
24日 親子で楽しもう0.1



H29.8.31 親子で楽しもう0.1歳児

テラスにてお砂遊び&水あそび♪  
砂の中に入った氷を見つける宝探し☆  
初めての砂の感触や水の冷たさにみんないろいろな表情を見せてくれました!



☆冬瓜(とうがん)☆

「暑い夏にぴったり!!」

冬瓜は7月~9月ごろが旬です。約90%以上が水分で低カロリーの食材!!カリウムを多く含んでいて体内の余分なナトリウム(塩分)を排出します。利尿作用や体温を下げる働きもあり、暑さでほてった身体をクールダウンしてくれます。また、ビタミンCも含まれているので風邪予防にも効果的です。

◎「冬瓜と鶏ひき肉の和風あんかけ」(1人分)

材料 ・冬瓜(25g) ・鶏ひき肉(15g) ・本だし(0.5g) ・塩(少々) ・片栗粉(少々)

作り方 1.下処理した冬瓜を切り、柔らかくなるまで煮る。2.鶏ひき肉を入れ、アクをとる。3.本だし、塩で薄く味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆下処理☆ 緑の皮の部分は硬く苦みが強いので、皮を集めにむくのがポイント!!  
中のわたと種もアクが強いのでしっかり取り除く。



H29.7.28 夕涼み花火大会  
盆踊りや、獅子舞い、太鼓に花火と盛り沢山の花火大会でした☆たくさんの地域の方も遊びに来てくれました。

♪お知らせ♪

みつまたおやご秋まつり(ミニミニバザー)について  
11月3日(祝)はみつまたおやご秋まつりです! 10:00~14:00頃までを予定しています。  
出店や雑貨コーナー、副島先生とのすくっ子も行きます! 地域のお友達が作った共同製作も飾りますよ☆  
☆たくさんのお友達が遊びに来てくれるのを待っています。  
(尚、駐車スペースに限りがありますので近隣の方は、徒歩や自転車でのご協力をお願いします)

