



6がつ

Vol. 135



あのねレター

H28.6.1  
なかよし保育園  
子育て支援センター  
事業推進委員会  
Tel 086-253-0249  
ホームページ  
http://www.kids-nakayoshi.jp/  
nakayoshi/

夏野菜を植えたよ！遊びに来た時には水やりのお手伝いをしてね♪



食育講座に参加しました。かぼちゃやマカロニなど、家庭にあるもので簡単に作れるおやつを教えてくださいました。

消防車見学をしました！大きな消防車を間近で見れて大喜びの子もたちでした。



月	火	水	木	金
		1 サロン	2 サロン (午後休み)	3 サロン
6 サロン	7 オープン スペース	8 サロン	9 離乳食講座	10 サロン
13 サロン	14 オープン スペース	15 サロン	16 サロン (出前保育)	17 サロン
20 サロン (避難訓練)	21 オープン スペース	22 リトミック	23 サロン	24 すこやか相談
27 サロン	28 オープン スペース	29 サロン	30 サロン	

♪7月の予定♪

◎七夕会

7月7日(木) 10時00分～11時30分(時間厳守)

◎赤ちゃんクラブ

7月21日(土) 10時～11時30分(時間厳守)

対象：0歳児対象 定員：15名

※追加の行事や変更もあるかもしれないのでホームページなどで確認をして下さいね。

※1ヶ月前より予約が可能です。支援センターの来園時や、センターの開園時間内に予約して下さい。

また、定員になり次第締め切りの講座もありますので、ご了承ください。

\*サロン\*

月～金曜日の10:00～16:00の好きな時間に来て子育て支援センターの部屋や、園庭で遊んでいただけます。水分補給用のお茶を持って来て下さいね♪

\*ランチタイム\*

月～金曜日の11:30～12:30  
お母さんが作った弁当を友達やお母さんと一緒に食べましょう。

\*オープンスペースについて

午前中の時間に絵本の読み聞かせやペーパーサート劇などの出し物を行います。参加してみてくださいね。天気の良い日は園庭でも遊んで頂けます。帽子、水分補給のものを持って来て下さいね。

予定の詳細について

離乳食講座

日時：6月9日(木) 13時30分～14時30分(時間厳守)

場所：なかよし保育園 子育て支援室

定員：8名

※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。

※離乳食の簡単な作り方を栄養士の先生が教えてくださいます。

※子どもは同じ部屋で託児をして待っていますので、一緒にお越し下さい。

講演会

内容：『音環境について』

・実技を交えて楽しくお話をして頂く予定です。

講師：岡山県立大学 吉永早苗教授

日時：6月11日(土) 11時～(時間厳守)

場所：なかよし保育園 遊戯室

※人数把握の為、予約をお願いします。

※託児もあります。(無料)

※駐車場の使用ができませんので、公共交通機関や自転車、徒歩でお越しください。

リトミック

日時：6月22日(水) 10時～11時30分

場所：なかよし保育園 遊戯室

対象：音楽やピアノに合わせて体を動かすので、歩けるようになってからの参加をお願いします。

定員：20名

※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。

石井学区赤ちゃんすこやか相談

日時：6月24日(金) 13時30分～15時  
(この時間の中で自由にお越しください)

場所：なかよし保育園 子育て支援室

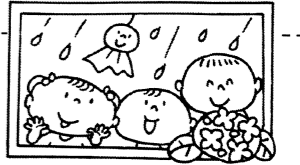
対象：0歳児の石井学区にお住まいの方

持ち物：親子手帳(母子手帳)

※身体測定をしたり、保健師さんに相談ができます。

※予約はいらないので、気軽に参加して下さい。

『子育てを頑張っている お父さん お母さんへ』



この春から石井学区の担当になりました、保健師の小川です。よろしくお願いします。

さて、子育て中のお父さん、お母さんは、子育てを楽しんでいますか？日々の忙しさの中にも、お子さんの成長に喜びを感じたり、夫婦で話し合ったりしていますか？育児では、楽しいこともいっぱいありますが、時には困ったり、疲れたりすることもあります。

そんな時は、私たちの住んでいる地域にある、なかよし保育園子育て支援センターや「ぞうさんクラブ」という親子クラブを利用してはどうでしょうか。同じ地域に住んでいる子育て中のお父さんやお母さんが参加して、一緒に子育ての楽しさを分かち合ったり、悩みや愚痴を聞いてもらったりして気持ちが軽くなることもあります。子育ての色々なことが共感し合えるお友達もできるのではないのでしょうか。

他にも、岡山市の母子保健事業として、赤ちゃんすこやか相談や、離乳食講習会、子どもの歯の相談などがあります。保健センターには、保健師、栄養士、歯科衛生士がいて、お子さんの成長・発達に関することやご家族の健康のことなど色々な相談ができるようになっていきます。健康のことでご相談があればいつでも保健センターへご連絡ください。お待ちしております。今後ともどうぞよろしくお願いします。

北区中央保健センター 小川真奈美(086-803-1625)

簡単！！

おやつレシピ



『あじさいゼリー』

【作り方】

①鍋に《A》のジュースと水・粉寒天を入れて混ぜ、中火にかけ寒天を煮溶かす。

②沸騰したら火を止め、砂糖を加えて溶かし、寒天液を作る。

③②をバットに流し固める。固まった②をサイコロ状に切る。

④《B》も《A》と同様に寒天液を作る。

⑤器に③を入れ、《B》の寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やして出来上がり！！

【材料】カップ4個分

《A》

・ぶどうジュース…200ml

・水…150ml

・砂糖…大さじ2

・粉寒天…2g

《B》

・水…400ml

・砂糖…大さじ3

・粉寒天…2g



《ほけんだより》

『歯と口の健康を。』



☆かむことは大切です。

満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎ、脳の働きも活発になります。あごの骨や筋肉の成長を助け、歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている組織が丈夫になります。また、しっかりかむことでだ液の分泌が盛んとなり、だ液が食べカスが歯に着くことを防いでくれ虫歯や歯周病を防いでくれたり、消化酵素が盛んとなり、消化を助けてくれます。

☆虫歯にならないために自分でできること。

・歯磨き剤はフッ素入りのものを使い、フッ素を口の中に長くとどめるために、1cm程度つける

・しっかりと歯磨きをして歯垢(しこう)を落としましょう

・おやつはダラダラと食べずに、時間や回数を決め、砂糖が多く入っているものとりすぎに気をつけましょう

・歯科医院で定期的に健診を受け、口の中をみてもらいましょう

※家庭でも「しっかりカミカミ、モグモグして〜」などの声掛けを意識して取り組んで下さいね。

