



佐川町子育て支援センターだより

# なかよし

2018年12月 NO.53

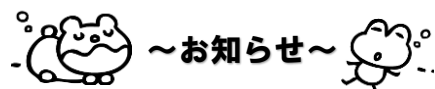
佐川町健康福祉センター

かわせみ内「すくすくひろば」

(佐川町乙2310) TEL080-2997-6959

## 12月のおもな行事予定

月	火	水	木	金
3	4	5 すいようひろば	6 ママのつどい	7 木の実のクリスマスリース作り
10	11 親子リズム	12 すいようひろば	13 A・B・C de あそぼう	14 誕生日会
17	18 絵本の読み聞かせ	19 すいようひろば	20	21 子育て相談
24 振替休日	25 クリスマス会	26 すいようひろば	27	28
31 年末休み				



### ○6日(木)…ママのつどい

みんなでその日に話題を決めて、おしゃべりを楽しんでいます。

### ○7日(金)…木の実のクリスマスリース作り

自然の木の实を使ってクリスマスリースを作ります。

### ○11日(火)…親子リズム

その時の月齢に応じて、赤ちゃん体操やリズムあそびをします。お母さんも一緒にどうぞ。

### ○13日(木)…A・B・C de あそぼう

みんなでえいごのうたをうたったり、身体を動かしたり、親子で楽しくあそびます。

### ○14日(金)…誕生日会

12月生まれの子どもさんのお祝いを行います。記念に手形を取ったバースデーカードをプレゼントします。

### ○18日(火)…絵本の読み聞かせ

佐川よみっこ応援団 田村裕子さん

毎回新しい絵本や手作りおもちゃで子どもたちを楽しませてくれます。

### ○21日(金)…子育て相談

保健師・歯科衛生士・管理栄養士・保育士による子育て相談日です。「子育てのこと」をお気軽にご相談ください。

ミニ講話内容「インフルエンザに備えよう」

※身長・体重の計測もできますので、母子健康手帳をご持参ください。



※29日(土)～1月3日(木) 年末年始休み



\*佐川町の保育園の園庭開放日の予定をお知らせします。保育園の様子や園児さんたちの姿を見ることができる良い機会ですので、是非ご参加ください。

園名	日時	内容
尾川中央保育園 TEL22-2732	15日(土) 9:00～	ふれあい会(発表会)を見に来てください。
黒岩中央保育所 TEL22-9220	7日(金) 10:00～	おもちゃつきにおいでください。
佐川町若草保育園 TEL22-1020	21日(金) 10:00～	クリスマス会においでください。
斗賀野中央保育園 TEL22-1205	19日(水) 9:00～	クリスマスツリーを作ります。
永野保育所 TEL22-2125	11日(火) 9:30～	クリスマスの飾り作りを楽しみましょう。
花園保育園 TEL22-0075	12日(水) 10:00～	クリスマスの飾り作りを楽しみましょう。
海津見保育園 TEL22-7062	11日(火) 9:30～	クリスマスの飾りを作ります。

## ☆ ☆ ~すいようひろば~ ☆ ☆

永野保育所の室内や園庭であそんだり、親子で交流しながらゆっくりと過ごしましょう。ぜひ、あそびに来てくださいね♪  
 〈開所日〉毎週水曜日(祝祭日を除く)  
 〈開所時間〉9:00～12:00 〈電話〉22-2125  
 〈場所〉町立永野保育所(佐川町永野1721)

## 11月16日(金) 子育て相談

ミニ講話より 「日本食に親しもう」 川田管理栄養士

離乳食に使うときは  
まずは昆布出汁から!

### 〈こんぶ出汁〉

用意するもの: 昆布 10～20g・水 1L

- ① 昆布の表面を固く絞ったふきん等で拭く。
- ② 鍋に水を入れ、そこに①の昆布を入れて30分つける。
- ③ 鍋を火にかけ鍋底から小さな泡がフツフツ出てきたら昆布を取り出す。※沸騰させないように注意する



### 〈かつお出汁〉

用意するもの: かつお節 30g・水 1L

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら火を止める。
- ② かつお節を入れて1～2分置く。  
(目安はかつお節が鍋底に沈むまで)
- ③ ざるにキッチンペーパーをしてこす。



### 〈にぼし出汁〉

用意するもの: 煮干し 20g・水 1L

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り出す。
- ② 鍋に水を入れて、①の煮干しを入れ、30分つける。
- ③ 鍋を火にかけ強火で沸騰させる。
- ④ 沸騰したら弱火にして、灰汁を取りながら10分煮出す。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーをしてこす。



### 〈あわせ出汁〉

用意するもの: かつお節 20g・昆布 10g・水 1L

- ①～③ 【昆布だしのとおり方と同じ】
- ④ 昆布だしをとった鍋にかつお節を入れて1～2分沸騰させないように弱火で煮る。
- ⑤ 灰汁を取り除き、火を止めてかつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーをしてこす。

○料理のたびにいちいち出汁をとるのは面倒な時は、**まとめて作って冷凍保存**しておきましょう!

**冷凍保存のやり方** 作った出汁を製氷皿に入れて冷凍する。(この時入れる量を計っておくと便利)固まったら取りだして冷凍保存袋に入れ替える。保存期間は**3～4日**なので、この期間に使い切るようにしましょう。

**水出しのやり方** 水出しの出汁は時間をかけてゆっくり抽出するので雑味が少なく仕上がります。**水1Lに対して材料20g**、お茶のバックなどに入れ、水を入れたボトルに入れます。そのまま冷蔵庫で一晩(6時間以上)置いておくだけで出汁がとれます! 保存期間は**約3日**です。

### 顆粒(粉末)だしってどうなの?

“顆粒(粉末)だし”は手軽で使いやすいですが、一から取る出汁に比べるとやはり違いはあります。特に離乳食や子どもの食事に利用するのは避けたほうがいいのかもかもしれません。顆粒(粉末)だしを選ぶときは、**無添加のもの**を選ぶようにしましょう。

## 11月2日(金) おでかけ



日高総合運動公園であそびました♪



## 11月13日(火) 高知県「子育て講座」



高知おもちゃ図書館「はとぼっぼ」の濱田百合子さんが牛乳パックを使ったおもちゃの作り方を教えてくれました。

子育て支援センター『なかよしひろば』

月・火・木・金に開所 〈時間〉9:00～12:00 13:30～15:30  
(祝祭日は除く) (12:00～13:30はお昼休み)

〈場所〉健康福祉センターかわせみ内 すくすくひろば

電話相談・問い合わせ先 TEL 080-2997-6959 (8:30～17:15)