



# 子育て支援センターだより 2020年度 No.6 令和3年2月15日

認定みょうとくこども園 子育て支援センター  
TEL 082-428-4678 (園共通)



## ★要予約 月・水・木(祝日除く)9:00~14:00 定員6組

利用日の2週間前から、電話または来園にて予約申し込みをしてください。

★新型コロナウイルス感染症対策としてランチタイムなしになっています。

まだまだ寒い時期ですが、十分な睡眠と栄養を取り、元気に外遊びも楽しみましょう。室内では引き続き換気をし、三密を避けながら交流しましょう。

### 行事予定

3月(弥生)

4日(木) おはなし会 10:15~11:15

17日(水) } 発育測定 9:00~12:00  
18日(木) }

31日(水) 年度末整理のため12時まで

★状況の変化によっては開設変更の場合があります。その都度HPでお知らせします。

### おはなし会 ★要予約 2月18日~ 6組

親子で絵本やおはなしを楽しみませんか。  
おはなしを聞いた後に、親子で絵本を手にとって楽しむ時間もあります。

日時: 3月4日(木) 10:15~11:15

講師: 森川敬子先生

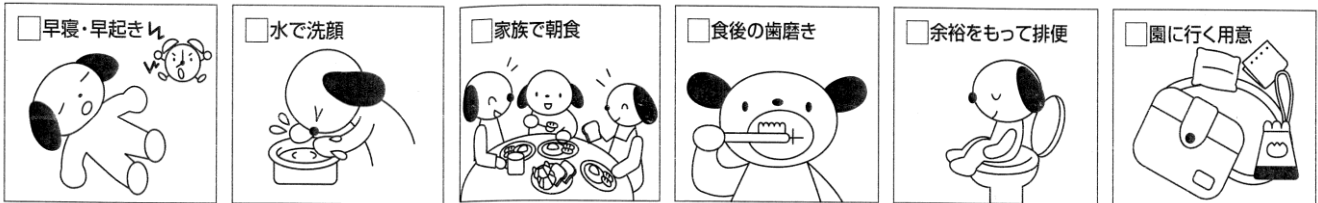
場所: 遊戯室

持ち物: 水分補給できるもの物(お茶・水)



### 生活リズムを見直そう!

- ・生活リズム(睡眠・食事・排便など)を整えて、元気に過ごしましょう。
- ・こども園・保育園・幼稚園に入園予定の人は、登園のためのリズムを整えましょう。



### 強い骨をつくるには

(ママのための骨密度測定会より)

- ① バランス良い食生活!  
カルシウムは体内で吸収されにくいので、いろいろな食品をバランスよく食べよう
- ② 適度な運動!  
骨は刺激することでカルシウムの沈着アップ↑
- ③ 食べたなら日光浴!  
日光に当たるとビタミンDができ、カルシウムの吸収アップ↑



### 小松菜蒸しケーキ

材料 小松菜(葉先).....70g  
卵.....1個  
砂糖.....大さじ2  
牛乳.....100cc  
ホットケーキミックス.....200g

★牛乳の代わりにスキムミルクやフォローアップミルクもどうぞ

1. 小松菜の葉先部分を2~3cm幅に切り、卵、砂糖、牛乳と一緒にミキサーにかける。
2. ①をボウルにいれ、ホットケーキミックスをふるい入れてよく混ぜる。
3. カップに②を流し入れ、蒸し器で10分間蒸す。竹串を刺して蒸し具合を確認する。