

玉名市地域子育て支援センター

7月 森のひろば 第121号

ログさんち便り

2018 おおらの森保育園

真っ青な空に白い入道雲。太陽がまぶしい夏がやってきます。プールで水遊びが楽しい季節。ログさんちで、ヨーヨーつりや水鉄砲などで遊びましょう。帽子をかぶって農園へ行けば、キュウリやオクラ、ナスなどを収穫することができます。親子で思いきり夏を楽しんでみませんか？

ログさんちの様子



アスレチック遊び



赤ちゃんヨガ講座



ヤギさん
かわいいね



母の日の
プレゼント作り



おでかけ!おさんぽ会



ひこうきぶーん!

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30

*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。



ログさんち

検索



ログさんち
QRコード

7月の計画

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (別記) コーラスグループと歌おう	3 (別記) プール開き	4 (別記) 「たまたばこ」七夕会	5 好きな遊び	6 好きな遊び	7 
8	9 身体測定と健康相談	10 好きな遊び	11 (別記) 誕生会&石窯ピザ作り	12 金魚すくいごっこ	13 10:30~ 親子体操教室 遊びのホール	14
15 	16 海の日	17 (別記) 救急蘇生法講習会	18 ヨーヨーつり遊び	19 (別記) 森のおさんぽ会	20 エンジョイ☆イングリッシュ	21 開所日
22	23 好きな遊び	24 水鉄砲でシュシュッ!	25 くまモンのうちわ作り	26 好きな遊び	27 シャボン玉とばそ!	28
29	30 好きな遊び	31 (別記) 農園体験隊	誕生会や講座の予約は、9時30分から電話でも受け付けています。			

🌸 コーラスグループと歌おう 🌸

ままいこいの会「コーラスサークル」のお母さん方と一緒に、のびのびと歌いませんか？

- 日時：7月2日(月) 10:30~
- 場所：日本総合教育専門学校3階



🎂 誕生会&石窯ピザ作り

無農薬米粉ピザを作って誕生月のお友だちをお祝いします。ピザ作り未経験の方も参加できます。

- 日時：7月11日(水) 10:20~
- 持参物：ピザのトッピング材料(チーズ・具材・ピザソース等)、エプロン、三角巾
- 7月2日(月)より予約開始...



🌱 農園体験隊

野菜の種まきや苗植え、手入れや収穫をします。汚れても良い服装でご参加ください。自分で収穫した野菜は子どもたちもパクパク食べます。

- 日時：7月31日(火) 10:30~



★ 「たまたばこ」七夕会 ★

「絵本の会たまたばこ」のお母さん方による、七夕のお話や手遊び、手袋シアター、大型絵本、童謡などの楽しい読み聞かせの時間です。

- 日時：7月4日(水) 10:30~



🚑 救急蘇生法講習会

乳幼児のダミー人形を使っての体験や、子どもの病気やケガの対応について一緒に学びましょう。

- 日時：7月17日(火) 10:30~
- 講師：坂西麻由看護師(日本赤十字救急法救急員)

夏の自然を楽しみましょう 講師:林田茂喜

🌳 森のおさんぽ会 🌳

夏の森の中を、子どもたちとゆっくり歩きながらいろんな発見を楽しんだ後は、ハーブティを飲んでゆっくりしましょう。

- 日時：7月19日(木) 10:30~
- 服装：長袖・長ズボン(ケガや虫刺され予防を親子ともお願いします)・帽子・長靴

おとなだけの参加も大歓迎

🏊 プール開き

プール遊びは、🏊 のついている日の午前中(10:00~11:45)に行います。水着や水遊び用おむつ(布パンツでもOK)をご用意ください。赤ちゃんは、たらいにぬるま湯を張って遊べます。ぎょう虫検査は不要です。





ログさんち

第13回



食育だより

～離乳食教室を開催しました～

ログさんちでは管理栄養士の江藤ひろみ先生をお迎えして、離乳食教室を開催しています。ごはん（おかゆ）と、野菜スープ、豆腐や白身魚で、大人向けのメニューから簡単に取り分けて出来る離乳食を紹介しています。5月に行われた教室での様子と、離乳食の基本例をまとめてみました。

…本日の材料…



- ◆お米
- ◆だし昆布（水につけてだしをとっておく）
- ◆白身魚（お刺身だと骨がなくて便利）
- ◆絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐
- ◆野菜スープ：人参、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ
- ◆調味料：しょうゆ、砂糖、バター



…野菜スープの作り方…



ざく切り



ひたひたの昆布だしで
やわらかく煮る



こす



そのまま、または薄味に調味する

…魚や豆腐の調理法…

◆魚や豆腐は、それぞれ昆布だしでゆで、月齢に合わせて、食べやすい大きさにつぶしたり切ったりする。

*鍋に昆布を入れて、水に30分くらい浸しておいてだしにする。離乳食には昆布のだしだけで良い。

*幼児期になってコンソメなどで味をつけるとすれば、1人0.3～0.5g程度で味をつける。

出典：医歯学出版株式会社「新編小児栄養」



…できあがり…

★初期★

5・6か月頃



- おもゆ/すりつぶしがゆ
- 野菜スープのうわすみ
- ゆでた白身魚のすりつぶし
- ゆでた絹ごし豆腐をすりつぶしたのもの

それぞれおおさじ1

★中期★

7・8か月頃



- 全がゆ：50～80g
- 野菜スープの具を細かく刻んだもの（スープでのばしても可）：20～30g
- ゆでた白身魚：10～15g
- ゆでた絹豆腐：30～40g

★後期★

9～11か月頃



- 全がゆ～軟飯：80～90g
- 野菜スープの具を荒く刻んだもの（スープでのばしても可）：30～40g
- ゆでた白身魚：15g
- ゆでた木綿豆腐：45g

★完了期★

12～18か月頃



- 軟飯～ご飯：80～90g
- 野菜スープの具そのまま：40～50g
- 白身魚の薄切りを焼いたもの：15～20g
- 焼き豆腐（バター焼き）：50～55g



…ワンポイント…

魚や豆腐に、少しのしょうゆ・砂糖・みりんで味付けしてもOK。
「食べなくなった」と感じたら、少し味に変化をつけてみましょう。



参加された方の感想

- 離乳食作りに時間をかけず、簡単に効率よくする方法を勉強させて頂きました。マンネリ化せず「食べるの大好き！」となってもらえるように頑張りたいです。
- 月齢に合った食材の大きさや固さ、味の付け方を学びました。これから食べる量が増えると思うので、工夫して食べさせたいと思います。
- 毎日のメニューや味付けに悩んでいたため、野菜スープでアレンジをさせるのを家で試してみたいと思います。
- 昆布で味付けをしたことがなかったので、試してみようと思います。作っている様子を見られて参考になりました。



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。「玉名市子育てネットワーク」と「森のひろばログさんち」が利用者支援事業で立ち上げたサイトです。

各子育て支援センターの7月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索