

7月

玉名市地域子育て支援センター

森のひろば 第133号

# ログさんち便り

2019 おおらの森保育園

梅雨の合間に指す日差しや、咲き出したすいれんやあさがお・ひまわり・ほうせんかなどの花々が夏の到来を感じさせます。いよいよ季節は「小暑」。気温が段々と上昇してきました。夏バテしないよう、旬の野菜を農園で収穫して食べながら、暑さを楽しみましょう。

## ログさんちの様子



誕生会 & 石窯ピザ作り



父の日のプレゼント作り



自然くらぶ



Thank you!

Here you are!

エンジョイ☆イングリッシュ

シャボン玉 とばそ!



「たまたばこ」読み聞かせ会

【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 好きな遊び	2 (別記) 親子体操教室	3 (別記) 「たまたまばこ」 読み聞かせ会	4 ぬりえ遊び	5 (別記) 自然くらぶ	6 
7	8  (別記) プール開き	9  金魚すくい ごっこ	10 身体測定	11  好きな遊び	12 (別記) スクラップ ブッキング講座	13
14	15 海の日	16  プール遊び	17 (別記) 誕生会& 石窯ピザ作り	18  ヨーヨーつり 遊び	19 (別記) エンジョイ☆ イングリッシュ	20 開所日
21	22 好きな遊び	23  水鉄砲で シュシュッ!	24 ケーナとギターの ゆるコン	25  プール遊び	26 (別記) ビギナーズ デー	27 
28 	29 シール遊び	30 くまモンの うちわ作り	31  プール遊び	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。		

## 親子体操教室

体操のお兄さんと一緒に、かけっこやマット運動に挑戦して元気に体を動かしましょう。動きやすい服装でご参加ください。

- 日時：7月2日(火) 10:30~
- 場所：おおくらの森多目的ホール



## 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)に行きます。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びます。

## スクラップブッキング講座

撮りためた写真をかわいく飾りませんか? ままいこいの会スクラップブッキング講座の藤岡真智子先生にご指導いただきます。

- 日時：7月12日(金) 10:30~
- 持参物：プリントした写真2~3枚
- 6月24日(月)より予約開始。



## エンジョイ☆イングリッシュ

ベンジャミン先生が、あいさつや野菜、動物・数字などの英単語を楽しく教えてください。

- 日時：7月19日(金) 10:30~



## 「たまたまばこ」読み聞かせ会

手袋シアターや大型絵本、季節のお話や童謡などの読み聞かせの時間です。

- 日時：7月3日(水) 10:30~



## 自然くらぶ

親子で楽しい野遊びや、野菜の種まきや収穫などの農園体験をします。キュウリやナス、ピーマンをたくさん収穫しましょう。

- 日時：7月5日(金) 10:30~
- 服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止

おとなだけの参加も大歓迎

## 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大歓迎です。

- 日時：7月17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
- 6月24日(月)より予約開始。



## ビギナーズデー

ログさんちに行ってみたくて、きっかけがなくて...という方、この機会に遊びにきませんか? 初めてのみんなが集まって友達になりましょう。

- 日時：7月26日(金) 10:30~





ログさんち

第16回



# 食育だより

## ～離乳食教室を開催しました～

毎年ログさんちでは、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。今回は衛生ポーチも試作。家にある材料で簡単に出来るので、ぜひお試しください。

### …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…



3～4種を  
よく洗って切る



ひたひたの昆布だしでやわらかく煮て、味付けの前に少し取り出し、うらごしたり、すりつぶしたりする。



### …かんたんおかゆ…



いつもの炊飯器でおかゆが炊けます。深めの湯のみに、おおさじ1の米と、作りたいおかゆの倍数の水を入れて炊けば、大人のごはんと同時に炊き上げられます。

### …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



★中期★

7・8か月頃



★後期★

9～11か月頃



★完了期★

12～18か月頃



- おもゆ/すりつぶしがゆ
- 野菜スープのうわずみ
- 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ものを  
**それぞれおおさじ1**

- 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

- 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

- 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

手作りおやつに挑戦！  
…衛生ポーク…



材料

- ◆片栗粉 50g
- ◆卵黄 1個分
- ◆砂糖 20g～30g
- 打ち粉（片栗粉）適宜

- ① 卵黄と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。
- ② ①に片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ③ 打ち粉をつけた手で、③を1cmくらいに丸め、オーブントースターでうっすらキツネ色になるまで焼く。



参加された方の感想

- 初めてで悩みながら進めていたので、実際に固さや形、量を見られて安心しました。気負わずにゆっくり進めていこうと思います。
- 離乳食を始めてみたものの、実際作ってみるとうまくできなかつたり不安なところも多かったので、今日教えていただいてとても勉強になりました。特に、たんぱく質はまだあげていないので、早速実践したいです。
- 同じ野菜スープで初期から完了期までの作り方を学べました。離乳食を作るのが楽しいので、これからいろいろ手作りしようと思います。
- 家にあるものでポークができるなんて知らなかったです。すごく美味しくて売り物みたいでした。



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