子育て通信　（第236）

Little Beans

リトルビーンズ　by あそび場ママ

R4,9.20発行

【連絡先】☎821-7867
080-7182-5983
南区呼続4-26-37
名古屋市地域子育て支援拠点
さくらあそび場内
http://syoutokukai.or.jp/sakura/

過ごしやすい季節になりました。金木犀の香り、色鮮やかに木々が染まり深まる秋を体いっぱいに感じ、元気に遊んで毎日を楽しみたいですね。

ー今月のさくらあそび場ー

10/4・11・18・25（火）

マットの日

部屋の半分にマットを敷いて遊べるスペースを作ります。
登ったり下ったり、ゴロゴロしたりお部屋の中でも体を動かしましょう！

10/7（金）

身長・体重測定

10/14（金）

★歯科衛生士さんのブラッシング指導（1部のみ）

時　間：9:30～12:00（1人15分程度）
人　数：12名
場　所：和室
申　込：10月3日（月）9:00より電話受付開始

10/20（木）

停電による　お知らせ

施設屋上の電気工事のため、**全館停電**となりますので、さくらあそび場は**お休み**となります。**電話も不通**となりますので、予約・お問合せは080-7182-5983までお願いします。当日の状況についてはホームページとInstagramにてお知らせします。

※雨天の場合は10/21（金）に工事延期となります。
※10/20（木）に工事が出来た場合は、10/21（金）は開所します。

工事の間 外遊びにいきます

★さくらこちゃんといっしょ「お散歩」

※雨天順延→10/21（金）

内　容：呼続公園にお散歩に行きます。**あそび場　玄関前に集合後**、出発。
時　間：10:00～11:30
人　数：10組程度
持ち物：飲み物・防止・着替え・タオル・動きやすい服装でご参加ください。
申　込：10月11日（火）9:00より電話受付開始

10/24（月）

★子育て相談会（1部のみ）

内　容：心理士に子育ての不安や悩みの相談をすることができます。
お気軽にご利用ください。
相談時間：毎月第4月曜日　10:00～12:00（1組30分まで）
申　込：あそび場の予約時、または当日スタッフまでお問い合せください。

10/26（水）

★おもちゃ図書館「ぴーターパン」（1部のみ）

時　間：毎月第4水曜日
貸し出しおもちゃを行っているボランティア団体です。気にいったおもちゃを1か月間借りることができ、ご自宅でゆっくり遊ぶことが出来ます。

10/27（木）

＼あそび場ママ企画／ ★ハロウィンイベント（1部のみ）

内　容：おばけのかわいいバッグを作ります。みんなでトリックオアトリート♪
時　間：11:15～11:45
人　数：10組程度
申　込：10月17日（月）9:00より電話受付開始

予約方法

あそび場は**予約制**の**2部制**で行っています。

1部（午前）　9:15 ～ 12:00
2部（午後）12:30 ～ 14:00

翌週（月～金）ご利用分の予約を、**前の週の月曜日**より受付します。

(1)電話予約
利用日当日の予約も可能です。
★のイベントは電話予約のみ。

(2)来所予約
あそび場利用時に予約期間内の**次回**の予約も可能です。

instagram

さくらあそび場の様子や、イベント・講座の情報を配信していきます♪是非フォローしてくださいね。

SAKURA_ASOBIBA

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止等となる場合があります。

※子ども家庭支援センターさくら・名古屋養育院関係者の新型コロナウイルス感染が認められた場合、保健センター、名古屋市に報告・協議の上、一時的に 当センターを閉鎖することがあります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

この事業は、社会福祉法人　昭徳会が名古屋市の委託を受けて行っている事業です。

あそび場ママのお弁当作り

毎日朝から大忙しのママにとって、お弁当作りは沢山ある家事の1つ。少しでも短時間で作れて、子どもが食べてくれるものにしたいですね。そこで実際に、あそび場ママが作ったリアルなお弁当作りをそれぞれ工夫した点も含めて聞いてみました。

・大きいおにぎりは、まだ1人では食べにくそうなので、丸いおにぎりをいくつか作りました。
・手掴み時は、パンに無塩バターと、きな粉を塗ったり、**おにぎらず**（ご飯を海苔で挟んだもの）をそれぞれ食べやすい大きさにハサミで切りタッパで持ち歩きました。
・白いご飯が飽きてきた時は、かつお節、胡麻、いりこをすり潰し、フライパンに醤油、砂糖、みりんで炒めて**手作りふりかけ**を作ると、よく食べてくれました。

ハンバーグに**食べられない野菜**を中に入れたりして食べさせてます。

・上手く食べれないうちは基本的に1口サイズにして、手で食べやすいように工夫してました。
・1才前は**サイコロ状に切った食パン**を持ち歩き、特に**きな粉**をまぶしたものがお気に入りでした。

・蒸しパンにお野菜パウダーを入れてるのもよく作りました。小松菜やほうれん草など、なかなか繊維質のものは食べずらいけど、パウダーなのでよく食べてくれました。
・おにぎらずもよく作ってました。海苔にご飯と具を挟んでハサミで切ると作るのも時短になって、食べる時の子どもの手も汚れづらくて良かったです。

・蒸し野菜が好きで、特に**さつま芋、ブロッコリー、じゃがいも**を一口サイズにして入れてました。
・葡萄、苺、プチトマト、ウィンナーなど、どれか1・2点色合いに加えてました。ピックスなどを使っても良いですね。
・家族用弁当には品数を少なく、1品を量多めにして洗い物を減らし時短になりました。
・お手伝いしたい年頃の時は、味付けいなりあげで、**いなり寿司**を作りました。**酢飯冷ましや詰める作業**をしてもらいました。何個か作れるので、意外におかずは沢山作らずに済みました。

お弁当には定番のおにぎり

美味しくお米を炊いてみよう♪

(1)お米の量を**きちんと計る**

(2)お米が割れないように**さっとやさしく研ぐ**

(3)**氷**を入れて炊く
※氷の分だけ水の量は減らす

(4)蒸らした後、全体を**切るように混ぜ**、水蒸気を逃がす

ポイント

浄水器からの水か**ミネラルウォーター**を使うと、よりふっくらと炊けます。

ポイント

水温が下がる為、沸騰までの時間が長くなることにより、**お米の旨みをより引き出す**ことが出来ます。