

「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残る毎日です。楽しかった夏の疲れも出る頃です。体調も崩れやすい時期ですので、体調管理に気を付けながら残暑を乗り切りましょう！今月もたくさん遊びに来てくださいね。お待ちしております！



こあらだより

令和5年度 9月号 あつみ子育て支援センター

〒999-7205
鶴岡市温海字荻田177-1 あつみ保育園内
あつみ子育て支援センター
☎ 43-3901

✉ aksien@ivy.ocn.ne.jp
★フレイルーム (こあらルーム)
開設時間 月～金曜日 (土日祝休み)
9時～12時 13時～15時
★相談 月曜日～金曜日 8時30分～17時
気軽にまずはお電話下さい。(標本)

9月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						×
3	午前開館 午後休館	4	5	6	7	8
×			お月見 おはひし会		避難訓練 足形アート の日	×
10	11	12	13	14	15	16
×	足形アートの日		育児講話			×
17	18	19	20	21	22	23
×	敬老の日 ×		身体測定 育児相談 こあらの日			秋分の日 ×
24	25	26	27	28	29	30
×			ちくちくの会			

★内容の変更や中止になる場合もあります。ご了承下さい。
☆4日(月)は、午後休館とします。午前中、9時～12時までの開館となります。

足形アート の日

お子さんの足形を使って、かわいい足形アートを楽しみましょう♪
9月8日(金)、11日(月)、12日(火)
時間：9:30～11:30
事前に連絡をいただくとありがたいです



身体測定 育児相談

日時：9月20日(水)
10:00～11:30
保健師さんが来て行きます。
1人10～15分程度、ゆっくりお話しができますよ。当日参加も可能です。

お月見おはひし会

日時：9月6日(水)
10:00～10:30
場所：支援センター室
内容：お月さまのお話しをします♪
☆当日参加大丈夫です☆



育児講話

日時：9月13日(水)
10:00～11:00
場所：温海ふれあいセンター
1階 第一研修室
講師：本間 俊美氏
内容：鶴岡市在住の本間俊美先生を講師にお迎えし、絵本の読み聞かせの楽しさや絵本を通して子育てのヒントになる講話をしていただきます。



☆参加したい方は7日(木)までお知らせ下さい☆

ちくちくの会

日時：9月27日(水)
10:00～11:45
場所：林業センター
講師：佐藤 節子氏
内容：おにやんま君作り
(アブなどの虫よけグッズです)
会費：100円～200円
持ち物：託児をしますので、お子さんのオムツと飲み物を準備して下さい。



☆申し込み×切 9月20日(水)☆



ベビーカーの注意点

秋はお散歩が気持ちの良い季節ですが、まだまだ暑い日が続きそうですが、ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根がついていても、暑い日は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

離乳食のメニュー紹介

食欲の秋！秋が旬の食材を使ったメニューはありますか
*5～6カ月
さつまいもの豆乳ポタージュ
【材料】1人分
さつまいも…20g
豆乳…大さじ1～2
【作り方】
1. さつまいもは皮を厚めにむき、5分ほど水にさらしてアク抜きし、やわらかくゆでて裏ごしする。
2. 鍋に1、豆乳を入れて弱火で熱し、まぜてなじませる。

*7～8カ月
さつまいもとりんごのきんとん

【材料】1人分
さつまいも…30g りんご…10g
水…大さじ3
【作り方】
1. さつまいもは皮を厚めにむき、5分ほど水にさらしてアク抜きする。りんごは皮と種を除く。
2. 鍋に1、水を入れて熱し、やわらかくなるまで煮る。
3. 2をつぶしてまぜ合わせる。

*9～11カ月
さつまいものリゾット

【材料】1人分
さつまいも…50g 5倍がゆ…40g
牛乳…大さじ2
粉チーズ…小さじ1/3
【作り方】
1. さつまいもは皮を厚めにむき、5分ほど水にさらしてアク抜きし、やわらかくゆでて7mm角に切る。
2. 鍋に5倍がゆ、1、牛乳を入れて弱火で熱し、全体をなじませる。
3. 器に盛り、粉チーズを振る。