

一年のうちで最も寒さが厳しい2月。でも暦の上では立春を迎え、春の訪れを待ち遠しく思いますね。雪が降ったり寒い日が続くと、外へでかけるのもおっくうになりがちですが、支援センターに来て一緒に遊んだり、お話をしたりしながら楽しく過ごしましょう！今月も元気な皆さんのお越しをお待ちしています。お足元にお気をつけてお越しください。

こあらだより

令和5年度 2月号 あつみ子育て支援センター

〒999-7205
 鶴岡市温海字萩田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。(種本)

2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
内容の変更や中止になる場合もあります。ご了承下さい。						3
				1	2	×
					豆まき会	×
4	5	6	7	8	9	10
×			こあらの日	足形アートの日		×
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日		身体測定 こあらの日			×
×	×				23	24
18	19	20	21	22	天皇誕生日	×
×			こあらの日		×	×
25	26	27	28	29		
×		避難訓練	ママの癒され マッサージ			

身体測定 日にち：2月14日(水)
 ♪当日参加、大丈夫です♪

豆まき会
 日時：2月2日(金) 9:40～
 場所：支援センター
 内容：支援センターにも鬼がやって来るかもしれませんよ！一緒に鬼退治をしましょう♪

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♪
 2月8日(木)、9日(金)
 時間：9:30～11:30
 事前に連絡をいただくとありがたいです。



離乳食のメニュー紹介
 大豆パワーで元気いっぱい!

*5～6カ月 ★だし豆腐★
 【材料】1人分
 絹ごし豆腐…10g (2cm角1個)
 だし…大さじ1
 【作り方】
 1. 耐熱容器に豆腐、だしを入れ、ラップをかけて電子レンジで約15秒加熱する。
 2. 豆腐をとり出してあら熱をとり、だしのぼししながら、なめらかにすりつぶす。

*7～8カ月 ★豆腐とじゃがいものトロみ煮★
 【材料】1人分
 木綿豆腐…20g (2cm角2個)
 にんじん…15g (2.5cm角1個)
 じゃがいも…15g (中1/10個)
 だし…1/2カップ
 【作り方】
 1. にんじんは皮をむいてすりおろす。
 2. 鍋に1、だしを入れて弱火で熱し、5分ほど煮る。
 3. 2に豆腐をこまかくくずして入れ、じゃがいもをすりおろして加え、トロみがつくまで煮る。

*9～11カ月 ★豆腐ハンバーグ★
 【材料】1人分
 木綿豆腐…40g (1/8丁)
 にんじん…10g (2cm角1個)
 かたくり粉…小さじ1/2
 かつおぶし…2～3g (1/2袋)
 植物油…少々
 【作り方】
 1. にんじんは皮をむいてやわらかくゆで、みじん切りにする。
 2. 豆腐は水けをきってボウルに入れ、1、かたくり粉、かつおぶしを加え、よくまぜあわせる。3等分し、小判形に成形する。
 3. フライパンに油を中火で熱し、2を並べ両面を色よく焼く。

ママの癒されマッサージ
 日時：2月28日(水) 10:00～11:30
 ※施術時間一人10分ほど。ご予約時に希望の時間を伺います。
 場所：放課後児童あつみこクラブ
 講師：高橋 由加氏
 6組様限定でマッサージを行います。マッサージをしてくださるのは、酒田市在住の高橋由加さん。育児や家事でお疲れのママさん達にリラックスできる時間を…と、それぞれの身体の状態に合わせたマッサージをしていただきます。施術時間は一人10分ほどで、その間、支援センター室でお子さんを託児します。詳細はご予約の際にお知らせします。6組様限定となっておりますので、是非癒されたいという方はご連絡下さい。
 ※定員になり次第締め切らせていただきます。