

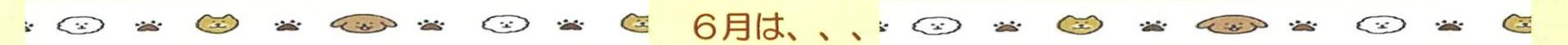
まんまるキッズ 6月



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放
 9:00~12:00 14:00~16:00

令和6年 5月 30日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

「せーおーやせ!」「よいやーまーかせ!」と年長さんの奴振りの練習が始まり大山保育園ならではの初夏の訪れを感じるこの頃。歴史深いこのお祭りの伝説は何度聞いても胸が熱くなり散歩している犬たちさえ、ますます愛おしく感じる季節でもあります、...



大山保育園の犬祭りを見よう

日時: 3日(月) 10時~
 集合場所: 大山保育園分園 玄関前
 対象: 興味のある方
 申込: 来所、または電話で
 お願いします。
 * 当日参加歓迎ですが人数把握のため前日までお知らせできる方はお願いします。
 * お祭りを見た後はプレイルームで紙芝居を読みます。
 休憩しながらぜひどうぞ。

ヨガでリラックス

日時: 12日(水) 10時~
 場所: 大山保育園分園ホール
 講師: 佐藤優美子氏
 申込: 来所、または電話で
 お願いします。
 会費: 500円
 * 託児は締め切りました。
 大人だけの申込をお待ち
 しています。

虫よけスプレーを作ろう

日時: 14日(金) 10時~
 場所: プレイルーム
 講師: 大山保育園 看護師
 持ち物: 500mlのペットボトル
 またはスプレーボトル
 申込: 来所、または電話で
 お願いします。
 * 当日参加歓迎ですが人数把握のため前日までお知らせできる方はお願いします。

離乳食試食会

日時: 15日(土) 10:30~12:00
 場所: 大山保育園 本園はと組
 持ち物: スプーン、エプロン、おしぼり
 申込: 5月31日までですが、5組になり
 次第締め切らせていただきます。
みんなでランチ
 日時: 20日(木) 12時~
 場所: プレイルーム
 会費: 853円(かこ弁岩のり弁当代)
 申込: 17日までですが、10組になり
 次第締め切らせていただきます。



6月・プレイルームカレンダー

月曜~金曜 9:00~12:00
 14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
絵本の日		体操の日				1
2	3 大山保育園の 犬祭りを見よう	4	5	6	7	8
9	10	11	12 ヨガで リラックス	13	14 虫よけスプレー 作り	15 離乳食 試食会
16	17	18	19 大山よいこ ワイワイルーム	20 みんなで ランチ	21	22
23	24	25	26 西郷 つみきクラブ	27	28	29
30						



コーナースとみのは裏面で育見の出る

今月の絵本



『11ぴきのねこ マラソン大会』
 こぐま社 馬場のぼる作
 字のない絵本です。開くと2.8mになり大勢のねこねこ、迷路じゃないけど走る道にはねこの街があり年長児さんが友だちと話しながら見ている。小さい子だって大人だって楽しめる。いえ、もしかしたら大人の方が夢中になるかもしれません、...



栄養士じゅんより



水分が約90%と多く、炭水化物が多めに含まれていて、野菜としては熱量が高めです。それほど多くはないが、ビタミンB1・B2・Cや、カリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれている。調理過程で水にさらすと、栄養成分が流れ出てしまうため、辛味成分が少ない「新タマネギ」は水にさらさずにそのまま食べた方が栄養を効率よく摂取できる。

「たまねぎ」

★保存方法★
 収穫後、表皮を乾燥させておけば長期保存が可能で、常温でも数か月は保存が可能な食材です。家庭などでは、湿気がこもらない、かつ乾燥しすぎない風通しのよい場所で、ネットや紙袋などに入れて、室温で保存できる。

離乳食での玉ねぎについて

初期 (5~6ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	完了期 (1歳~1歳半)
与えるなら裏ごしてなめらかに	粗みじん切りにして加熱	スライスにして加熱でもOK	加熱して

🟡: おすすめ!
 🟠: OK! 適量を食べやすい硬さ・形で



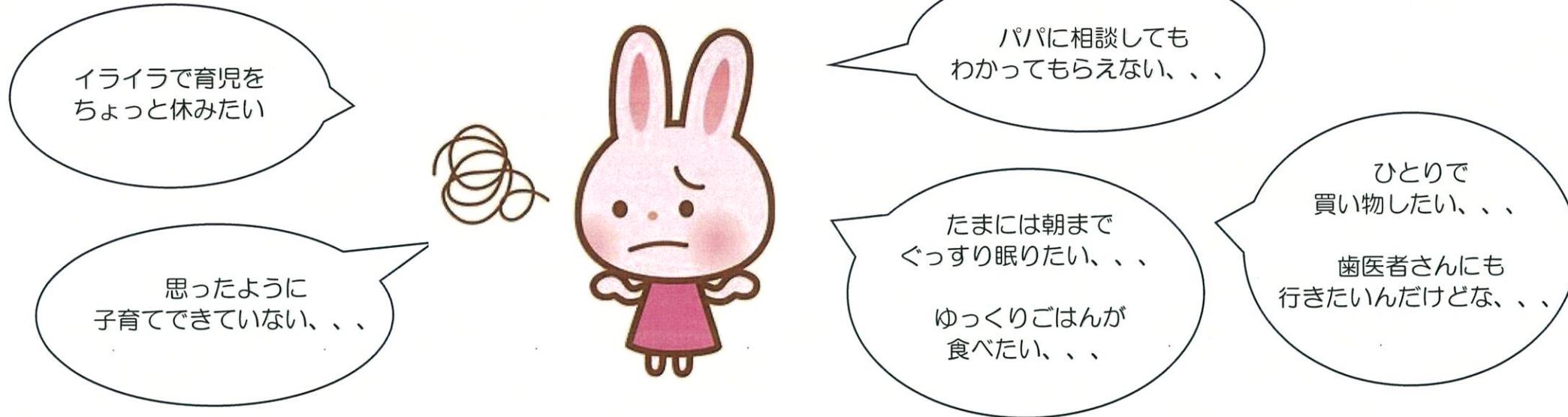
7月・ちょっとお知らせ



4日(木) } 『七夕飾りを作ろう』
 5日(金) } 2日間違うものを作ります。
 5日は笹竹をさしあげます。(11時頃から)
 時間: 10時~11時半(ご都合の良い時間にどうぞ)
 対象: 子育て中の方どなたでも
 * 4日、5日、各10組まで。
ヨガでリラックス
 日時: 7月17日(水) 10時~
 場所: 大山保育園分園ホール
 講師: 佐藤優美子氏 (E life yoga)
 対象: 子育て中の方・興味のある方
 会費: 500円 * 先着5名まで託児します
ちっちゃなプールで水遊びができます
 7月1日(月)~8月30日(金)までの
 (火)(木)(金)の10時~11時半(天候に応じて)
 持ち物: 水遊び用パンツ、紫外線、虫よけのために
 Tシャツなどを上に着せてください。
 * おむつが外れたお子さんは水着で。
 対象: お座りが安定してきたお子さんから



『ママだって育児を休んでいい!』



ママたちのこんな想いは決してわがままでも、おかしくありません。

子育てはママが主体でおこなうもの、ではなくなりました。

とはいえ、お子さんが完全母乳でミルクを嫌がる、人見知りが激しくて預けられないなど、現実的には難しい状況は個々にあると思います。

中にはお子さんを預けて自分だけの自由な時間を持つことに抵抗が、、、なんてってしまうことも。

国も子育て支援に力を入れはじめ、以前に比べて制度や環境が整ってきました。

一時保育やファミリーサポートセンターの利用、使える制度はどんどん活用しましょう。

また、お子さんを預けるまででもなく、子育て支援センターに親子で遊びに行くことで育児の困りごとを専門スタッフに話し、聞いてもらうだけでフッと心が軽くなるものです。

子育て中のイライラは当たり前です！ぜひおおやま子育て支援センターに遊びに来てくださいね。

* 番外編 *

一番近くにいるパパに相談しても解決しないことが多い！（一生懸命なパパ達、ごめんなさい）
そもそも男女は脳の仕組みが違うので、ママの相談ごとはパパには理解できないことだらけだったりします。
これは夫のための奥様攻略本ですが、私から頑張っているママたちへぜひ読んでほしいおすすめの一冊。
女性が読むと「私が言いたいのはそういうこと！」など『あるある』が盛りだくさん。
同感できるポイントだらけの内容です。

『妻のトリセツ』 黒川伊保子著
講談社+α新書

