



尾上地区子育てひろば【げんきっず】平成31年1月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ http://www.syuhokai.or.jp

場所：子育てひろば
 【げんきっず】

1月の活動予定

子育てひろば【げんきっず】活動内容

- ☆子育て相談…毎週月～土曜日 9時～16時
- ☆親子サークル…毎月2～4回 曜日不定 10時～12時
- ☆ボランティア…毎週土曜日9時～12時
- ☆相談日…月の最終金曜日(変更もあり)10時～12時
- ☆その他…あおぞらサークル(不定期)年5回・育児講座(年2回)10時～12時
- ☆げんきっずディ…毎月2～3回 10時～14時
- ☆クッキングサークル…毎月1回 10時～12時
- ☆手芸サークル…毎月第2木曜日 10時～12時
- ☆のびのびカフェ…毎月1回 10時～13時

香辛料はいつ頃からOK?

料理の香り付けやアクセントとして使われるスパイス。種類や量に気を付ければ離乳完了期(1歳6ヶ月)以降から使用できます。1～2歳代は味覚の形成時期でいろいろな味を経験することで味覚が発達していきます。ベースは薄味で素材の味を生かしながら少量のスパイスで味のバリエーションを増やすことは子どもの食経験を豊かにしてくれます。

- ①1歳代では、カレー粉や生姜が使えます⇒炒め物や汁物などの風味付け程度
- ②バジルやオルガノなどの香草、生のハーブ⇒下痢などの原因になることがあるので5歳以降が目安
- ③唐辛子やペッパー、からしやわさびなどのスパイス⇒辛みのあるスパイスは大人でもお腹を壊してしまう程刺激があるので、辛みのあるスパイスを子どもの料理に使う時は十分注意が必要。子どもの消化器官が完成するという10歳頃からはみましょう。
- ④にんにく⇒料理に使うと風味が増し、食欲アップにもつながる薬味。1歳代からOKですが、一度に食べる量は風味付け程度の少量に。加熱も忘れずに!
- ⑤生のねぎ⇒うどんやそばのトッピングによくあります。においや辛みが強いので未就学児の間は食べない様に気を付けましょう!



活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	9日(水)・28日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご利用下さい。 げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	10日(木)【パッチワーク作り】※ 初めてのの方は申込みをして下さい。 お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	17日(木)【おもちゃ作り】 ママ手作りのおもちゃで遊びましょう! 21日(月)【風船遊び】 色々な大きさの風船で遊びましょう! 31日(木)【節分の製作】 製作をした後は、豆まきもしますよ!
クッキングサークル 10時～12時	23日(水)【ホットプレートでお菓子】 参加費1組100円準備の為21日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	15日(火) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか?
ボランティア 9時～12時	5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名)学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか?
育児相談日25(金)10時～12時※相談日の3日前までに事前に申し込みをして下さい。平川市家庭相談員の太湯さんに、子育ての事・家庭の事など困った事を相談してみませんか?	

