



わかば通信



木更津市わかば子育て支援センター
〒292-0805 木更津市大和 3-2-4
(木更津市立わかば保育園1F)
TEL (代表・予約)090-6005-5462
(育児相談専用)090-6005-5464
Mail wakaba-ksc@city.kisarazu.lg.jp



【わかばのひろば】

≪予約方法≫利用日当日の朝、8:30から電話受付開始☆ ☎090-6005-5462
≪開放日時≫日曜日・月～金曜日 AM9:30～12:00/PM1:30～4:00
※子育て講座・まんまのお部屋は、予約者のみの利用となります。
※平日、保育園の駐車場はご利用できません。日曜日のみ保育園の駐車場をご利用いただけます。



月の予定は



「X」にも
配信中♪

5月の予定表

1	水	岩根公民館(身) 離乳食講座予約開始
2	木	中郷公民館(身)
3	金	憲法記念日(祝日)
4	土	みどりの日(祝日)
5	日	こどもの日(祝日)
6	月	振替休日
7	火	
8	水	西清川公民館(身)
9	木	
10	金	鎌足公民館(身)
11	土	お休み
12	日	
13	月	わくわくパーク/るるんの日♪
14	火	文京公民館(身) まんまのお部屋
15	水	お誕生会 岩根公民館
16	木	
17	金	
18	土	お休み
19	日	
20	月	身体測定week
21	火	
22	水	
23	木	中郷公民館
24	金	
25	土	お休み
26	日	
27	月	
28	火	子育て講座(おはなし会)
29	水	
30	木	
31	金	

出張ひろば (※予約不要)

≪開放時間≫
AM10:00～11:30
公民館の和室で遊び場を提供しています。出張先は左記カレンダーにてご確認ください♪
※(身)は身体測定の事です。



手形アートカレンダー作り

平日わかばのひろば限定!



6月はかさ☂

はぴちる(子育て講座)「おはなし会」

～図書館司書による絵本の読みきかせ～
日時:5月28日(火) PM3:00～3:30
(PM2:30から、会場内で遊ぶことができます)
場所:木更津市民総合福祉会館3階 和室
予約:5月13日(月)から開始



【予約はこちらから】



5月13日(月)は、わくわくパーク&るるんの日♪

○わくわくパーク(対象:外あそびが大好きなお友だち♪)

時間:AM10:00～11:30 場所:潮浜公園 (※予約不要)
※都合により中止する場合があります。中止のお知らせは、「X」または、電話にてご確認ください。



○るるんの日♪(対象年齢:1歳のお誕生日を迎える前のお友だち)

場所:わかば子育て支援センター(☎当日の朝8:30から電話受付)
※5月13日(月)は終日赤ちゃんのみ利用できる日です。

まんまのお部屋

離乳食の基本や作り方のポイントなど、栄養士が実演しながら楽しく学べる講座です。☎電話にて予約受付中

日時:5月14日(火)PM1:40～2:40(受付PM1:30～)
場所:わかば子育て支援センター

離乳食講座(離乳食のはじめ方)

初めて離乳食を食べる第一子のお子さんをもつおうちの方が対象です。
日時:6月22日(土)AM9:30～11:00(受付AM9:20～)
場所:木更津市金田地域交流センター(多目的ホール)
予約:5月1日(水)から開始

【予約はこちらから】



お外で『たまごサンド』

ビニール袋に、茹でたまご1個を入れて、モミモミ。マヨネーズ(適量)と塩・こしょうと砂糖を少々入れて、モミモミ。切れ目を入れたバターロールを3個もったら準備完了!お外で、公園で、お庭で、ビニール袋の角を切って、パンに絞りだしたら『たまごサンド』の完成です。
たまには外で食べるのも、たのし～!きもちいい～!!



YouTube



子育て動画
配信中♪

わかば子育て支援センターに常勤の

元公立保育園の栄養士がおすすめ『じゃがいものガレット』



【材料】 おとな2人分

○じゃがいも…2個(約300g) ○ピザ用チーズ…50g ○塩こしょう…少々

○オリーブオイル…大さじ1 ☆もちもち触感が好きな方…片栗粉少々

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルをいれておく。
2. じゃがいもの皮をむき、千切りにして、フライパンに入れる。
(じゃがいもは水にさらさない。じゃがいものでんぷん質で焼き固まります。)
3. 2に、チーズと塩こしょうを混ぜ、両面焼けたら、できあがり。(蓋をすると、早く火が通る。)
☆カリッとさせたい方①じゃがいもは細目の千切りスライサーがおすすめ。②じゃがいもに塩を振ってしばらく置き、じゃがいもから水分を出してから焼く。③蓋をせず、おしつけながら、弱火で焼く。

今の時期、新じゃがは、アルミホイルでこすると皮がむけます。お手伝いにも◎。

子どもの食の「困った」をどうしよう？

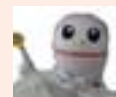
食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なのは、食事を楽しみ時間にする事です。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。「早く食べなさい」といつも叱っていると、その雰囲気ですますす食べられなくなってしまう可能性もあるのです。

子どもによって食べる量や早さは個人差があるの

で、その子が食べられる量を用意するのも大切です。子どもが集中できるのは20分から30分。「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。

また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもおすすめです。



すきま時間に
曼荼羅塗り絵
なんて…
いかがですか

