



# 子育て にこにこ通信

第42号  
平成29年9月発行

加美町保健福祉課  
子育て支援室発行

## 加美町子育て支援交流会 ミニ運動会を開催します！

- ★日時：平成29年10月18日（水）午前9時50分開会
- ★場所：小野田体育館（9時20分より受付）
- ★対象者：こども園・保育所・幼稚園に通っていない未就学児
- ★持ち物：飲み物（水・お茶）・タオル・上靴（親子分）

申込み：各地区子育て支援センター・広場

動きやすい服装で  
きてねー



## おすすめの絵本



「うずらちゃんのかくれんぼ」 きもとももこ作

みなさんはお子さんと一緒に絵本を読んでいますか？毎日の生活の中に一冊でいいので絵本を読む時間を作り、お子さんと一緒に過ごしてみませんか？子育て中の方、妊娠中の方も赤ちゃんに読んであげて、絵本好きなお子さんになってもらいたいですね。

今回紹介する絵本は皇太子殿下が愛娘の愛子さまに読んであげていたと言われる「うずらちゃんのかくれんぼ」です。「もういいかい？」「まあだよ！」というやりとりがあったり、花などにまぎれて隠れているところを親子で一緒に探してみたり・・・そして最後に大好きなお母さんに見つけてもらう、ふれあいたっぷりの絵本になっています。

ぜひ、手にとって読んであげてほしい一冊です。



# 手作りおもちゃ ~ネックレス~

## 《準備物》

発泡ポリエチレンシート  
(食器が割れないように包む緩衝材)  
ストロー・ビニールテープ  
穴あけパンチ・はさみ



## 《作り方》

- ① たこ糸を好きな長さに切り、両端にビニールテープを写真のようにつける。
- ② 発泡ポリエチレンシートを好きな形に切り、真ん中に穴あけパンチで穴をあける。
- ③ ストローを1cmくらいに切る。
- ④ たこ糸に発泡ポリエチレンシートやストローを通していく。
- ⑤ 最後にたこ糸の先端を結ぶ。

ひも通しは指先が器用になるだけでなく、集中力をつけることができるよ。

## 免疫アップの食材で 丈夫な体を作ろう!

季節の変わり目は、気候が変化し、疲れが出て体調をくずすお子さんが見られます。子どもは大人より免疫力が弱いので、かぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。免疫力を高めるためには、ビタミンCやたんぱく質・ビタミンAなどの栄養素がおすすめです。普段から食事にとりいれて、病気になりにくい丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 免疫をアップの栄養素

### ビタミンC

- ・体の抵抗力アップ  
(キウイ・ブロッコリー  
・赤ピーマン)

### たんぱく質

- ・丈夫な体をつくる  
・体の疲れをとる  
(魚・肉・卵・大豆)

### ビタミンA

- ・のどや鼻の粘膜を強化  
(かぼちゃ・にんじん・しそ)



## 手作りおやつ

## ~砂糖いらず! 簡単ホクホク かぼちゃのパンケーキ~



### 【材料 1人分】

- ・かぼちゃ 50g (1/8個)
- ・ホットケーキミックス 30g
- ・牛乳 大さじ2
- ・サラダ油
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2

### 【作り方】

- ① かぼちゃは一口サイズにスライスし、ラップでくるみ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、かぼちゃを加えてスプーンでつぶしながら混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を流して両面焼く。
- ④ パンケーキに水切りしたヨーグルトを添える。