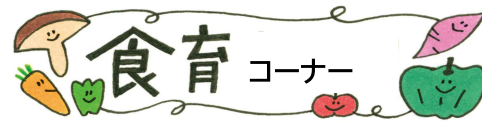




みらいっこ通信 4月号



一緒に食べよう、毎日朝ごはん

こんにちは。おやこ・まるまるサポートセンターの管理栄養士です。お子さん、パパ、ママも、朝ごはんをしっかりと食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

朝食は、なぜ食べたほうが良いの？

朝、起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べないと、元気が出なかったり、朝ごはんを抜いて1日2食にしてしまうと、成長に必要な栄養がとりにくくなります。またエネルギーをため込みやすい体質になり、太りやすくなったりもします。
こどもも大人も、しっかり朝食をとることは大切です。

朝食やおやつにおすすめのレシピ スティックピザトースト

- (1歳位から。パンの耳をとれば離乳食後期から)
- 作り方
①食パンを縦長に3等分に切る。
②玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れる。水を小さじ1入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W40秒)
③水気をきり、コーン、ツナ、ケチャップを入れて混ぜる。
④①パンに②をぬり、チーズを散らしてトースターで軽く焼く。

ハム、ピーマン、コーンなど、具材をいろいろ変えて楽しめます！



- 材料 1人分
食パン(6枚切) 3/4枚
玉ねぎ 10g
ホールコーン 10g
ツナ水煮 10g
ケチャップ 10g
ピザ用チーズ 10g

朝食は、どんなものを食べたら良いの？

理想は、主食(ごはん、パン、麺)と主菜(肉、魚、大豆製品等)、副菜(野菜、きのこ類、海藻)の3つのグループから食材を食べることです。とはいえ、今、朝ごはんを食べる習慣のない人や、難しいと感じられる人は、まずは牛乳やバナナなど何かを口にするところからはじめましょう！

	料理グループ	主な食材
主食		ごはん、パン、めん類など
副菜		野菜、きのこ、いも類など
主菜		肉、魚、卵、豆製品など

詳細はこちら→

COOKPADつくばみらい市公式キッチンでは、朝食におすすめレシピを紹介しています



☆今月のおすすめ子育て支援室☆



子育て支援室 フラワー



4月から、開室日が週3日(月曜日から水曜日)に変更になりました！！利用できない曜日があり、ご不便をおかけしてしまいますが、どうぞよろしくお願いいたします。

フラワーは、保健福祉センター近くの谷和原第2保育所・谷和原幼稚園に併設された子育て支援室です。BLOOMのスタッフが順番に行き、開室していますよ♪

フラワーでは、こども達がじっくりと遊ぶことができ、ママもゆったりとした時間を過ごすことができます！昨年度は、利用者ママが講師になって開催する、ママ向けのハンドメイドイベントが大好評！今年度も不定期に開催予定です。講師をしてみたいママ、大募集！ぜひスタッフにお声掛けください♪



@TSUKUBAMIRAI.FLOWER

フラワーインスタグラム
フォローよろしくお願いします♪

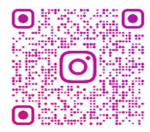
	子育て支援室名	利用曜日	利用日時	所在地	電話番号
常設型	子育て支援室BLOOM	月～金	午前9:30～午後4:00	陽光台3-9-1	0297-44-8015
	子育て支援室おひさま	火～日	午前9:00～午後6:00	紫峰ヶ丘4-4-1	0297-57-0502
	小絹児童館内子育て支援室	火～日	午前9:00～午後6:00	絹の台3-1-4	0297-25-2151
	きらくやま子育て支援室こどもひろば	火～土	午前10:00～午後0:30 午後1:30～4:00	神生530	0297-57-0205
	富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場	月～金	午前10:00～午後4:00	富士見ヶ丘4-14-6	080-9291-0372
	認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-35-1	0297-58-8035
	ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-29-1	0297-21-4750
	ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか	火・水・木	午前9:00～12:00 午後1:00～3:00	筒戸3561-1	0297-21-5582
出張型	出張子育て支援室キラキラ福岡分館	金	午前9:30～12:00 午後1:00～3:30	福岡1433	問い合わせは BLOOMへ 0297-44-8015
	出張子育て支援室ばんだ谷井田コミュニティセンター	火	午前10:00～午後3:00	谷井田1960	
	出張子育て支援室ばんだ板橋コミュニティセンター	金	午前10:00～午後3:00	板橋2675-1	問い合わせは おひさまへ 0297-57-0502

BLOOM



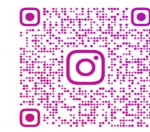
TSUKUBAMIRAI.BLOOM

おひさま



OHISAMA.TM

小絹児童館



TSUKUBAMIRAI.KOKINU

こどもひろば



KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

のびのび広場



るんるんみらい



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

るんるんみらい2



@RUNRUNMIRAI_2

ぽかぽか



TSUKUBAMIRAI.POKAPOKA

※こどもが安心して楽しめるように、ママやパパは「見て♪」と言われた時に気付ける距離で見守りましょう。

2024年 つくばみらい市子育てイベントカレンダー 4月号

※子育て支援室が急に休みになる場合は、市のHPや各子育て支援室のInstagramでお知らせします。
 ※予約が必要なイベントもありますので、ご確認ください。
 ※色が塗ってある日は閉室です。

日	常設型 子育て支援室									出張型	子育て支援室	その他
	子育て支援室 BLOOM(ブルーム)	子育て支援室 おひさま	小絹児童館内 子育て支援室	きらくやま子育て支援室 こどもひろば	富士見ヶ丘認定こども園 のびのび広場	認定こども園 ルンビニー学園 るんるんみらい	ルンビニーみらい保育園 るんるんみらい2	ひなた保育園やわら 子育て支援室 ぽかぽか	子育て支援室 フラワー	キラキラ 福岡分館	ぱんだ 谷井田コミセン 板橋コミセン	ソレイユ 図書館
1	月				0歳児10:00~11:30 初めましての会※要予約				おもちゃ病院 9:30~11:30			
2	火		成長記録 9:00~17:30	公園で遊ぼう10:30~11:30	どうぞウィーク	2・3歳児10:00~11:30 初めましての会※要予約					谷井田※制作 10:00~15:00	
3	水					1歳児10:00~11:30 初めましての会※要予約						
4	木		よん day time (読み語り)	成長記録会10:00~11:30		0~5歳児10:00~11:30 初めましての会※要予約						
5	金								福岡分館	板橋※制作 10:00~15:00		
6	土				さくらまつり10:00~15:00							青空支援室(あさのいち) どんぐり公園※雨天中止 10:00~11:00
7	日				さくらまつり(支援室不参加)							
8	月					0歳児10:00~11:30 室内遊び						
9	火	パン販売 11:10~11:40		りすくらす10:30~11:00 (0~1才)		2・3歳児10:00~11:30 室内遊び					谷井田※制作 10:00~15:00	
10	水	0歳タイム(離乳食教室有) 10:30~14:00	英語であそぼう 10:00~10:30 ※要予約	閉館 12:00~16:00	キッズヘアークット (3歳未満)6名 10:30~11:30※要予約	1歳児10:00~11:30 室内遊び						
11	木			うさぎくらす10:30~11:00 (1才~2才)		0~5歳児10:00~11:30 室内遊び						図赤ちゃんタイム 10:00~12:00
12	金	からだところの使い方 ~骨盤調整~ 10:30~11:30			誕生会 11:00~11:30 おもちゃ病院 10:00~11:30 お菓子販売 11:30~12:00				福岡分館	板橋※制作 10:00~15:00		
13	土											
14	日		よん day time									
15	月					0歳児10:00~11:30 成長記録	はじめましての会 11:00~11:30			おさんぽWEEK 10:30~11:30		
16	火	2・3歳タイム 9:30~11:30	おひさま工作 9:00~17:00	すくすく広場 10:00~11:30		2・3歳児10:00~11:30 成長記録	はじめましての会 11:00~11:30	成長記録 9:00~11:30 13:00~15:00			谷井田※制作 10:00~15:00	
17	水		巡回育児相談(臨床心理士・保健師) 10:00~11:30 先生とあそぼうbabyちゃん 10:00~10:30(児童館 遊戯室)	きりんくらす 10:30~11:00 (2才~3才)		1歳児10:00~11:30 成長記録	制作「こいのぼり」 10:00~11:30※要予約					
18	木	1歳タイム 9:30~11:30 休室 14:30~16:00			やわらか抱っこ (2ヶ月~8ヶ月)8組 10:30~11:30※要予約	0~5歳児10:00~11:30 成長記録	制作「こいのぼり」 10:00~11:30※要予約					
19	金			プレイパーク 10:30~11:00 パンの販売日					福岡分館	板橋※制作 10:00~15:00		
20	土											
21	日			テイクアウトdeこきぬ食堂 11:45~12:30※要予約								
22	月					0歳児10:00~11:30 こいのぼり制作※要予約						
23	火					2・3歳児10:00~11:30 こいのぼり制作※要予約	英語とふれあうストロベリー 10:45~11:00※要予約	みんなでおさんぽ 「公園へ行こう」 9:30~11:00			谷井田※出張成長記録 10:00~15:00	
24	水	巡回育児相談 (言語聴覚士・保健師) 10:00-11:30	よん day time 先生とあそぼう 10:00~10:30(児童館 遊戯室)	制作10:30~11:30		1歳児10:00~11:30 こいのぼり制作※要予約	成長記録 10:00~15:00					
25	木		誕生会10:00~10:30 ※要予約	誕生会11:00~11:30	成長記録10:30~15:30	0~5歳児10:00~11:30 こいのぼり制作※要予約	すくすく広場 10:00~11:30					ソてあそび inカスミ富士見ヶ丘店 10:30~11:00
26	金	WARAリズム※要予約 9:30~11:30			成長記録10:30~15:30		お誕生会 10:30~11:30※要予約			福岡分館 ふれあいあそびと読 み聞かせ10:30~	板橋※出張成長記録 10:00~15:00	ソかんがるっひろば inみらい平コミセン 10:00~11:00
27	土				運動会10:30~11:30 50名(雨天中止)※要予約							
28	日											
29	月											
30	火					0~5歳児10:00~11:30 室内遊び		成長記録会 10:00~15:00				

かんがるっひろば 開催場所について
 令和6年4月より、谷原分館からみらい平コミュニティーセンター
 に変わります♪
 ☆手あそびや読み聞かせ、制作など内容盛りだくさん♪
 子育てボランティア「ソレイユ」の皆さんが温かく迎えてくれます☆
 参加費：100円(1家族)