



みらいっこ通信 8月号



ついに夏本番！冷えたスイカやかき氷が美味しい季節となりました。今年の夏は何をして過ごしますか？おうちで水遊びや花火をするのも楽しいですし、涼しいお出かけスポットを探してみるのもいいですね。夏はイベントが盛りだくさんで、大人も子どももウキウキしますよね。いろいろな経験することは、子どもの成長のチャンスです！熱中症に気をつけながら、楽しい夏をお過ごしください☆

☆今月のおすすめ支援室☆



子育て支援室おひさま



子育て支援室おひさまは、みらい平コミュニティセンターの中にある支援室で、名前の通り窓からおひさまの光が降り注ぐ明るい室内です！土日祝も開室してお父さんとお子さんでの利用もたくさんあります♪

『先生とあそぼうbaby』・『先生とあそぼう』・『先生とあそぼう誕生会』を企画し、先生や親子交流を目的とした楽しいイベントも用意しています。今年度からはいつ来ていただいても成長記録ができるようになりました！お気軽にお声がけください。

2階にはみらい平児童館も併設しているので、大きくなって遊ぶことが出来ます！支援室おひさまに遊びに来てください♪



おひさまのInstagram
フォローお願いします♪



OHISAMA.TM

食育 コーナー



夏休みは、おやこで料理を楽しもう！



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。夏休みは、親子で過ごす時間が増える絶好の機会です。夏休みは親子で一緒に料理を楽しみませんか？子どもたちに食の楽しみを伝えながら、ママ・パパも一緒に楽しい思い出を作りましょう！

おやこで一緒に料理をするといふこと

★料理は、におい、味、手触り、色、音など五感の発達を促します



★「オレンジ2つ」「まぜる」「やわらかい」など、数言葉の学びに役立ちます



★「やりたい！」「という行動が、主体性ややる気、「できた」という体験が自己肯定感に繋がります

★自分で作ったものは、食べてみようと思えることも多く、苦手な食材へのチャレンジにも繋がります

レタスの葉、やわらかいね

いいにおい

上手にできたね

苦手な〇〇も食べられた！えらい！



お子さんができることを、一緒にやってみましょう！

レシピはクックパッド つくばみらい市公式キッチンにも掲載しています



夏休みのランチにも！
2歳から親子で作れる火を使わないレシピ
彩りうどん
(麺や具材を短く切れば1歳半頃から食べられます)

作り方

- ①うどんはレンジにかけて温め、冷やす。
- ②サラダチキン、かにかまぼこはさく。きゅうりは、袋に入れて麺棒で叩く。
- ③①を皿に分け入れる(必要に応じ、うどんは食べやすい長さに切る)、②、おくら、コーンをのせる。
- ④のりをちぎってのせ、すりごまを全体にふりかけて、めんつゆをかけていただきます。

うどんのほか、そうめんや中華麺の具材としてもおすすめです



【材料】大人1人+子ども1人分
冷凍うどん 食べられる量
サラダチキン 50g
かにかまぼこ(半分に切る) 2本
きゅうり 1/3本
冷凍おくら(解凍) 20g
コーン 大きじ2
のり 1/6枚
すりごま 少々
めんつゆ(ストレート) 適量

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子どもひろば	火～土	午前10:00～12:30 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ぼかぼか	火・水・木	午前9:00～12:00 午後1:00～3:00	筒戸3561-1	0297-21-5582
	ひなたのもり認定こども園cocokara	月～金	午前9:00～午後3:00	板橋3023-27	0297-21-3842
出張型	出張子育て支援室ぱんだ谷井田コミセン	火	午前10:00～午後3:00	谷井田1960	問い合わせはおひさまへ 0297-57-0502
	出張子育て支援室ぱんだ板橋コミセン	金	午前10:00～午後3:00	板橋2675-1	
	出張子育て支援室フラワー	月	午前9:30～12:00 午後1:00～4:00	古川1015-1	問い合わせはBLOOMへ 0297-44-8015

BLOOM



TSUKUBAMIRAI.BLOOM

フラワー



@TSUKUBAMIRAI.FLOWER

ぼかぼか



TSUKUBAMIRAI.POKAPOKA

cocokara



@TSUKUBAMIRAI.COCOKARA

小絹児童館



@TSUKUBAMIRAIKOKINU

子どもひろば



KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

のびのび広場



(富士見ヶ丘認定こども園)

TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

※子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。

子育て支援アプリ
『つくばみらい市
まるっと！
子育て応援ナビ』

便利な機能が盛り沢山♪
未登録の方はご登録下さい！

<こんなことができる>
○成長記録
○予防接種 スケジュール
○プッシュ通知
(子育てイベントや
乳幼児健診など、
タイムリーに情報が届く)
○地域の子育て情報閲覧
など

アプリ登録
はこちら↓



おひさま



OHISAMA.TM

るんるんみらい2



@RUNRUNMIRAI_2

るんるんみらい



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

