

# みらいっこ通信 2月号

寒いが続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？  
「今日はどこで遊ぼうかな？」と思った時は、子育て支援室に遊びにきませんか？暖かい室内でゆっくり遊びながら、他のママやパパ、スタッフとお話ししたら、身体も心もほかほかになるかもしれません♪  
2月は節分にバレンタインとイベントが多い月ですので、体調には気をつけて、元気に楽しく過ごしましょう！

## ☆今月のおすすめ子育て支援室☆

### 出張子育て支援室ぱんだ

出張子育て支援室ぱんだは、子育て支援室おひさまの先生が火曜日に谷井田コミュニティセンター、金曜日に板橋コミュニティセンターに出張し開室している支援室です！

10:00~15:00で開室しています！

出張ぱんだは和室で開室しているので、旅館のような雰囲気の中ゆっくり先生とお話したり、親子で遊べます♪  
毎月、月ごとに手形足形アートの制作を行っています♪  
毎月参加して、12ヶ月分の手形足形アートを集めませんか？お子さんの成長ぶりも感じる事が出来ます！  
おひさまとは違った雰囲気を楽しめるので、是非出張ぱんだに遊びに来てくださいね♪



## 食育 コーナー

### 身につけたい 食事のマナー

いただきます



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。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかいものを食べて、体の芯から温め、免疫力を上げて元気に過ごしたいですね。

#### 食事の前後の挨拶はできていますか？

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。



言葉の意味のわからない赤ちゃんも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

#### 食事の正しい姿勢って？

テーブルやいすの高さがあっていないと、足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。

ひじから下が自由に動かない  
(お尻の下にクッションを敷いてみよう)

テーブルは、ひじから下が自由に動くように、お尻の下にタオルを入れる等をして、高さを調整しましょう。背中にクッションを入れる等をして、姿勢を安定させましょう。



改めて食事の姿勢について、見直してみましょう！

足が床に付いているかな  
(つかない場合は、台を置こう)

#### 【1歳頃から】 れんこんもち

冬が旬のれんこん。おやつにもおすすめです。



#### 作り方

- ①れんこんは皮をむきすりおろす。
- ②ポウルに①、しらす、青のり、ごま、片栗粉を入れて混ぜる。(形が作れる位、片栗粉を足す)
- ③フライパンに薄くごま油を敷き、スプーンで②を4つに分けておとす。焼き色が薄くつけば、返して蓋をして中心まで火をとす。

【材料】直径3cm程度 4個分  
れんこん(すりおろし) 60g  
しらす 3g  
青のり ふたつまみ  
白すりごま ふたつまみ  
片栗粉 大さじ1・1/2  
ごま油 少々

もちもちするので、食べにくいときは、ちぎってあげてね。

みらいんぞう®

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



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10:00～12:30 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ほかほか	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

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



るんるんみらい2



るんるんみらい



のびのび広場



### 『巡回育児相談』時間10:00～11:30

毎月、専門職の話が聞けますよ♪こどもの成長発達のお悩みを、この機会に聞いてみましょう！

10日(火)小絹児童館「歯磨き・栄養」(歯科衛生士・管理栄養士)  
16日(月)のびのび広場「ことば」(言語聴覚士・保健師)

BLOOM



フラワー



ほかほか



cocokara



小絹児童館



こどもひろば



※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。

