



# プラザだより



## 6・7月号

梅雨の時期になりました。天候が安定せず気温の変化が激しいときですが、健康に気をつけながらこの季節の自然を思いきり楽しみましょう。今月もたくさん遊びにきてくださいね。

### おいしく食べよう夏野菜

多くの夏野菜を店頭で見かける季節になりました。

夏野菜を食べる事で夏バテの防止になり、疲労回復効果もあるため上手に調理を行い美味しく食べましょう。この時期は暑さと高い湿度により食欲が落ちる季節でもあります。口当たりが良くさっぱりと食べやすい夏野菜を使った献立を取り入れ、栄養のバランスのとれた食生活が送れると良いですね。

#### 離乳食初期

##### ・トマトのすりつぶし

(トマトの皮と種を取り除き水少々を加え、蓋をして蒸した後すりつぶす)

##### ・オクラ豆腐

(柔らかくゆでたオクラの種を取り細かく刻み、加熱した豆腐と共に裏ごしする)

#### 離乳食中期

##### ・枝豆のポタージュ

(豆を煮て潰したものに粉ミルクを加え再度煮る)

##### ・しらすモロヘイヤ

(モロヘイヤの葉先を茹でてみじん切りし、塩抜きして刻んだしらすとまぜる)

#### メニューの一例

#### 離乳食後期

##### ・なすのそぼろあんかけ

(なすは皮をむき柔らかくゆで一口大に切る。出汁で豚赤身ひき肉をほぐしながら煮て、しょうゆ少々を加えとろみをつけ、なすにかける)

### ♪たなばたさま♪

①ささのは さらさら  
のきばにゆれる  
おほしさま きらきら  
きんぎんすなご

②ごしきの たんざく  
わたしがかいた  
おほしさま きらきら  
そらからみてる

※プラザには離乳食講座の資料もあります。必要な方は職員までお声がけください。

### パパママフェスタが開催されます

子育てサポートプラザ&子育てひろばポッポ♡の職員も参加します!!  
ご家族みなさんで遊びにきてください。  
お待ちしております♪

【会場】アリオ川口 1階センターコート  
【日時】6月1日(土)10:00~17:00  
6月2日(日)10:00~17:00



### ~こんな相談ありました!!~

Q.あたたかい日が多くなり2才も過ぎたので、そろそろトイレトレーニングを始めようと思っています。2才になる前に始めている親子がいて焦りも感じています。(2才1カ月、母親)

A.3つの条件(一人で歩ける、おしっこの間隔があく、言葉を理解する)がそろってきたら、親子にとって毎日負担なく続けられる方法で誘ってみるといいですね。生まれ月や気候などから、始める年齢や月齢に違いが出てくることはありますが、子どもの様子に合わせて焦らず進められるといいですね。



## 社会福祉法人川口市社会福祉協議会 川口市子育てサポートプラザ

〒332-0015 川口市川口3-1-1 川口総合文化センター リリア2階  
TEL 048-250-1221 FAX 048-250-1643  
HP アドレス <http://www.kosodate-kwgc-saitama-ksp.jp/plaza/>

〇つどいの広場 開所時間 平日9時~12時/13時~16時  
〇子育て相談 相談時間 平日9時~12時/13時~17時

この事業は川口市から委託を受け、社会福祉法人川口市社会福祉協議会が運営しています。

〈ホームページQRコード〉



# 令和元年度 川口市子育てサポートプラザ 行事カレンダー

(  印は、つどいの広場 以外での開催です。要申込。 )

	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 15:30-15:55 「親子で楽しむ わらべうたと絵本」	5	6	7	8
9	10 申込日 ☎ 10:00- (6/13 あそび講座)	11	12	13 要申込 ☎ 10:00-11:30 あそび講座 「ベビードダンス& おしゃべりサロン」	14	15
16	17 10:00-12:00 おもちゃの病院	18 15:30-15:55 「親子で楽しむ わらべうたと絵本」	19 申込日 ☎ 10:00- (6/25 子育て講座)	20	21	22
23	24 避難訓練	25 要申込 ☎ 10:00-11:30 子育て講座 「子どもの歯の健康とケア」	26	27	28	29
30						

	月	火	水	木	金	土
	1	2 15:30-15:55 「親子で楽しむ わらべうたと絵本」	3	4	5	6 10:00-12:00 お父さんと あそぼう
7	8 申込日 ☎ 10:00- (7/11 子育て講座)	9	10	11 要申込 ☎ 10:00-11:30 子育て講座 「子どもの心の育ち とかわり方」	12	13
14	15 海の日	16 15:30-15:55 「親子で楽しむ わらべうたと絵本」	17	18	19	20
21	22	23	24	25 申込日 ☎ 10:00- (7/30 あそび講座)	26	27
28	29	30 要申込 ☎ 10:30-11:30 あそび講座 「夏祭り」	31			

※1. 講座等の受付はプラザの電話・FAX のみとさせていただきます。来所及び子ども育成課電話での受付はできません  
また、講座の保護者の参加は、1名とさせていただきますのでご理解ご協力をよろしくお願い致します。  
なお、講座により対象年齢・定員が異なりますのでご確認のうえお申込みください。

※2. 毎月、ボランティアグループをお呼びし、うたや絵本の読み聞かせを行っています。おもちゃの病院では  
壊れたおもちゃを修理しています。

第1・3火曜日 15:30～16:00「親子で楽しむわらべうたと絵本」  
第3月曜日 10:00～12:00「おもちゃの病院」(受付 10:00～11:30)

※3. 毎週水曜日の 11:40 と 15:40 は「まとめてきれいの日」です。

みなさんにお手伝いをしていただき、おもちゃの棚の中やおもちゃを拭いています。

