

子育て支援情報

市役所こども育成グループから、子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

問合せ先 市役所こども育成グループ No.76
☎52-1111(内線362)

ノーバディーズ・パーフェクト・プログラム

「完璧な親なんていない！」 受講生募集

集まった参加者がそれぞれに抱えている悩みや関心のあることを話し合いながら、自分にあった子育てを一緒に考えます。

- と き 11月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)、12月6日(火)
- と ころ 女性文化センター2階B会議室
- 対 象 市内在住の方で0~5才の子を持つ親 ※今までにこの講座を受講していない方。 ※全6回出席できる方。
- 託 児 あり(事前申込必要)
- 参 加 費 500円(湯茶代)
- 申込開始日 9月5日(月)~
- 申込・問合せ先 困こども育成グループ ☎52-1111(内線362)



K.Yさんからのエピソードです。

参加された方の声

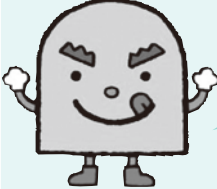
- 育児・家事をしていくうえでの悩みや不安が皆と共感でき、「私だけじゃないんだ」と感じることができた。
- みんなも大変で、思っている事はみんな同じだと思えて1人じゃないと思うことができた。



こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園の給食やおやつので作り方の一部をご紹介します。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に作っててください。

◆かみかみ牛丼

- 材料(3人分)
牛も肉90g、切干大根12g、人参30g、ごぼう30g、玉ねぎ60g、糸こんにやく30g、みつば12g、ごはん茶碗3杯、油少々、A(酒小さじ1、醤油小さじ2、砂糖小さじ2、だし汁120cc)
- 作り方
①牛肉はひと口大に切る。切干大根は水で戻してざく切り、人参はせん切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはくし切り、糸こんにやくはざく切り、みつばは2cm長さに切る。
②鍋に油を熱し、牛肉を入れて炒める。全体に油が回ったらAを入れて煮る。
③②の野菜に火が通ったらみつばを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
④ごはん③を盛る。



子どもたちの好きなメニューはやわらかい食べものばかり。アゴの発達や虫歯予防、味覚の発達のためにも、根っこの野菜(根菜類)やこんにやくなどのよく噛む食材をたくさん食べよう。