

ゆったりんこ 2020 12 December

今年は世界中が想像すら出来なかった試練の年になってしまいました。子ども大人も今までに経験したことのないストレスもあったことでしょう。そんな中でも楽しく心身ともに健康を保てるように工夫して過ごしたいものですね。子どもたちが夢と希望を持って生きていける世の中になりますように・・・。

年末は12月29日(火)まで、新年は1月4日(月)より開館いたします。

今月の子育て広場「ゆったりんこ」

「まつぼっくり飾り」12月7日(月)～28日(月)
 今月はまつぼっくりで飾りをつくしましょう。

今月の「つくりんこ」 ホームページで公開中!

「牛乳パック1本で!

ぴょんぴょん&クルクル

牛乳パック一本で2つのおもちゃを作ります。ぜひ試してみてくださいね。



当センターのご案内

開館時間 月曜日～金曜日 9時～14時

上靴は必要ありません。

どうぞ裸足で遊んでくださいね。

お子様の飲み物はお持ちください。

テカフェコーナー(飲食スペース)

しばらくお休みしています。

センター内でのご飲食は当面ご遠慮いただいています。

離乳食のとりわけレシピ

年末年始はみんなで食事をすることも多いですよ。大人の食事から取り分けて離乳食を作ると便利です。細かく刻んだりするときは、キッチンバサミがおすすめです。以下は9～11ヶ月のころの例です。7～8か月ごろは、より薄味にして、柔らかく煮たり、細かく刻んだりしてくださいね。



カレーライス

ルーを入れる前に小鍋に取り分けて、だし汁、ホワイトソースなどを加えます。



おひたし

ミートボールや煮込みハンバーグに。



ハンバーグ

ゆでた後、離乳食分を細かく刻んで調味料を少し加えます。



肉じゃが

真ん中をほぐして分けます。



鶏のからあげ

調味料を少し入れて柔らかく煮ます(レンジでもOK) 大きい具材は細かくします。

手作り離乳食とベビーフードを組みあわせたりしてみましょう。ベビーフードは、月齢に合ったものを、使う前には味見をしてみてくださいね。

ゆったりんコラム <からだ遊び>

寒くなってきて、なかなか体を動かす機会が減ってしまいますね。親子で一緒に体を動かして遊んでみましょう。



♪ たいなんぼ ♪

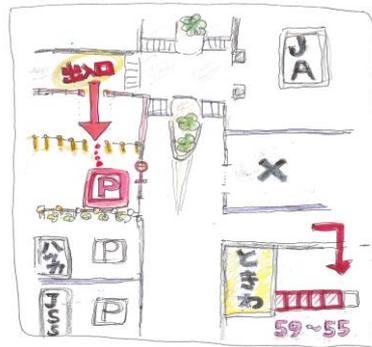
メロディーはご自由につけてくださいね。

たいたいなんぼ たいなんぼ
 たいもいっせき ちよたいた
 たいたいなんぼ たいなんぼ

うたいながら かけ足を走る
 最後の たいなんぼの 「ま」を ひざを はがせるように止まる。

駐車場のお知らせ

4月より駐車場が一部変更となっています。



赤い部分が駐車場となります。

ご来館の際は横断歩道のご利用をお願い致します。

道営住宅駐車場内は55～59番です。

常盤子育て相談センター

〒090-0817 北見市常盤町1丁目1-4 であえーる常盤団地 集会所

☎ (0157) 33-3836

開館時間：月曜日～金曜日 9:00～14:00 (年末年始のみ休館)

