

2022 3 March

ゆったりんこ

冬でも澄んだ青空の多い北見の空は「オホーツクブルー」といわれています。見上げると春を喜ぶ小鳥の音が聞こえてきます。日も長くなってきて陽射しが少しずつ暖かくなってきました。雪解けて道は悪いけど、お散歩で春一番のお花を見つけられるかも♪

今月の「つくりんこ」

ホームページで公開中！

「すてきなダンボール」

すてきな光遊びができますよ♪

ホームページはこちら

<https://kosodate.yushi.jp/>



今月の子育て広場「ゆったりんこ」

「影あそび」

3月7日(月)～11日(金)

午前中1時間程度

いろいろな物を光にあてて遊びましょう♪



ゆったいんコラム<だしのお話>

だしの香りがかぐと「おいしそう」と感じます。だしには基本の五味の一つであるうま味があり、これが和食のベースになっています。

○子どもに安心感を与えます

経験が少なく予測ができない子どもたちは新しい食べ物を怖がって避けようとするのですが、だしが安心感につながり、好き嫌いを予防します。

○野菜をおいしく食べることができます

野菜の水分とだしが入れ替わることでえぐみなどが軽減され食べやすくなります。

○減塩につながります

20～30%減塩できます。薄味に慣れることは将来の健康につながります。

○エネルギーの摂りすぎ(肥満)を予防できます

肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは満腹感を得られるため、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

☆だしがらふりかけ

だしがら(かつおぶしや昆布) 30g 炒りごま 小1
しょうゆ・砂糖・ごま油 小さじ1/2

細かく切って、ごま油で炒める。

調味料を加えて水分がなくなるまで炒めゴマふって完成！

(参考：遊子社きゅうしょくだより)

当センターのご案内

開館時間 月曜日～金曜日

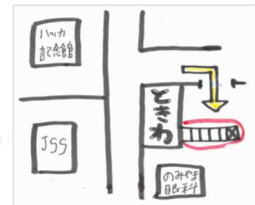
(祝日の場合も開館しております)

9時～14時

お好きな時間にいらしてください。
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。
センター内での飲食は当面ご遠慮いただいています。



駐車場のお知らせ

道営住宅駐車場の
55～59番です。

ご利用のお願い

コロナウイルス感染症などのほか、胃腸炎なども流行する季節になりました。

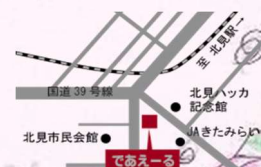
ご自身、同居のご家族の中に、発熱、咳、鼻水などの風邪症状や、下痢、嘔吐などの症状のある方がいらっしゃる場合は利用を控えていただくようお願いいたします。小さな子どもたちを守るため、ご協力をお願いいたします。

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1F集会所

☎(0157) 33-3836 (10階建て建物の1階です)

開館時間：月曜日～金曜日 9:00～14:00 (年末年始のみ休館)



Thank You!

Christmas rose