# つうしん宙 5月号 令和3年度 🔍 🔡 🤛 🗾









星の子愛児園地域子育で支援センター由 TEL 044-944-1515

 $(9:00\sim16:00)$ 

http://www.aijien-kawasaki.com

【開館曜日】月~金(祝祭日は休みです)

・初めて来館される方は、当日までに必ずお電話にて連絡を して下さい。(来館予定日、お子さんの名前を伺います。)

育児相談はいつでも受け付けています。 健康や発達や離乳食のこと等お気軽に声を掛けてください。

9:00~11:50 13:00~16:00 【開館時間】(ホール)

(毎週水曜日13:00~13:45は4ヶ月までの小さい赤ちゃんの時間)

13:30~16:00

お日様の光を浴びて若葉がきらきら。色とりどりの花も咲きほころび、戸外で過ごす時間が楽しくなって きましたね。散歩に出掛け、道ばたの草花に目を向けたり、公園での遊びを楽しんだり、さわやかな季節を The second second second 満喫したいですね。

# \*離乳食講座 20日(木)\* 中期~後期食

# 星の子愛児園、栄養士による講座です。 離乳食の進め方などの話が聞けます。質問も できます。

【対象年齢】 6ヶ月~10ヶ月ぐらい

【時間】 13:15~14:00

【定員】 12 組程度

【申し込み】 5/10(月)~

\*宙ホールでの申し込みになります

\*キャンセルの場合は当日9:15まで

にご連絡ください

※午後のホール開放は講座終了後の

14:00~です

お誕生日の写真が撮れるようになりました。 写真を撮りたい方は職員まで声を掛けて下さい。



#### \*簡単レシピ\*

# ☆鶏肉のママレード煮☆

#### 〈材料〉(4人分)

鶏もも肉又は手羽元 400g 洒 大2 大2 ママレード 醬油 150g おろしにんにく 少々 適官 лk

#### 〈作り方〉

- ① 鶏もも肉の場合は一口大に切る。 (手羽元の場合はそのまま)
- ② お鍋に、ママレード・おろしにんにく・酒・醬 油・水を全て合わせて軽く煮立てたら、お肉を 加えて煮込む。
- ③ 味がしみ込めば出来上がり
  - \* お肉も柔らかく仕上がり、保育園で人気の メニューです。是非お試しください

## \*肌ケアのポイント\*

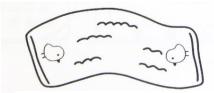
#### ~1 汗をかいたら洗いましょう

汗をかいたらシャワーで洗い流しま しょう。できないときは、よく絞った タオルで軽く拭きます。汚れがひどく なければせっけんは 1 日に一度で大 丈夫。使いすぎると、皮脂が取れすぎ て肌が乾燥してしまいます。

# ~トラブルを悪化させないために~

#### 2 綿のタオルで

肌を拭く布は、水分をよく吸収する 綿製品が適しています。毛羽立った タオルを使うと、かえって皮膚に刺 激を与えてしまうので、できるだけ 新しいタオルを使いましょう。







### 3 洗ったあとは保湿

皮脂の乾燥が気になるときは、 夏場でも保湿の習慣を。洗顔・ 入浴・シャワーのあと、肌が湿 っているうちに、保湿剤を薄く 伸ばすように塗りましょう。