



星の子愛児園地域子育て支援センター宙  
TEL 044-944-1515  
(9:00~16:00)

<http://www.aijen-kawasaki.com>

【開館曜日】月~金(祝祭日は休みです)

【開館時間】(ホール) 9:00~11:50 13:00~16:00

(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)

(園庭) 13:30~16:00

・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。

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	酒	大2
ママレード	150g	醤油	大2
おろしにんにく	適宜	水	少々

〈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・醤油・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に、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 \*

~トラブルを悪化させないために~



### 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。

### 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。