

## 鷺宮すこやかか 子育てだより

◎ 開設時間 ◎

月曜日～金曜日 8:30～17:00

(土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

### ダイズってダイジ

～ 日本食文化を大切にしよう ～

日本型食生活には欠くことのできない大豆。大豆を加工して作られる食品は、豆腐、煮豆、納豆、味噌、醤油の他、きな粉、煎り豆、豆乳、ゆば等、多岐にわたっています。

その中でも煮豆を発酵させてつくる納豆は、納豆菌によって大豆をさらにパワーアップした食品になっています。タンパク質、カルシウム、マグネシウム、ビタミンK、ビタミンB群、鉄、食物繊維が豊富な納豆は、成長期の子どもたちにはぜひ摂ってもらいたい食品です。

朝ごはんの友として印象の強い納豆ですが、今回はおやつに材料を使ってパンケーキを作ってみましょう。

#### ◎納豆パンケーキ 材料(2人分)

- ・納豆 1パック ・卵 2/1個 ・ホットケーキミックス 大さじ2～3
- ・シソ 1～2枚 ・ハム 2/1～1枚
- ※シソの代わりにチーズや桜えびなどアレンジを楽しんで!
- ・サラダ油 適量

#### ◎作り方

1. しそは洗って、細く刻む。
2. ハムも小さく刻む。
3. 納豆をボウルの中で、白く糸が引くまでよく混ぜる。
4. 卵を加えてさらによく混ぜ、納豆のたれ、ホットケーキミックス、1、2の具を加えて、さっくりと混ぜる。
5. 油を引いたフライパンで、フタをして弱火で両面を焼いてできあがり。

(鷺宮すこやか福祉センター 栄養士)

### サントー両親学級

★申し込み多数の場合は抽選です

日時 2月23日(日) 午前午後とも同じ内容です  
(午前の部 9:30～11:40 午後の部 13:45～15:55)  
会場 若宮児童館(児童館へは問い合わせをしないでください)  
申し込み方法 (申込期間 1月30日から2月12日)

- ①住所②両親の名前・年齢③電話番号(日中のご連絡先)
- ④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所第1希望・第2希望を書いて封書にて下記にお申し込みください。

★申し込み・問い合わせ先★

〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ5F  
(株)ポピンス「中野区両親学級」係  
電話 3447-5826

### 離乳食講習会

◆2月18日(火)  
(初、中期 5～8ヶ月頃)

\*時間 13時半～15時半  
(受付13時15分～)

赤ちゃんの発育やペースにあわせ、楽しく離乳食を始めましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。お申込みお待ちしております。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター  
◆電話 3336-7111

### 地域育児相談会

★中野区内在住の方、優先です

#### 「親子ふれあいコンサート」

全国ファミリーコンサートで活躍中の竹田えりさんと一緒に、親子でふれあいあそびを楽しみませんか? 詳しくは児童館にお問い合わせください

日時 2月8日(土)11:00～11:45  
会場 大和児童館 大和町2-8-12  
対象 乳幼児親子 40組程度

★申込みは 1月17日10時から受け付け、定員になり次第締め切ります。電話受付可。本人の申込みのみ受け付けます。

問い合わせ 大和児童館  
☎3330-3261

#### 「野口さんの ほっと・ホット体操」

日時 1月22日(水)  
10:30～11:30

会場 若宮児童館  
若宮3-54-7

講師 野口 栄子氏

対象 乳幼児の保護者 25名

一時保育 10名まで

★申込みは1月8日10時から、若宮児童館で受け付け定員になりしだい締め切ります。

問い合わせ 若宮児童館  
☎3330-7899

#### 「楽しいお弁当作り講座」

日時 1月30日(木)  
10:30～12:30

会場 かみさぎ児童館  
上鷺宮3-9-19

講師 高根恵子氏(食育マイスター)

対象 乳幼児親子 25組

★申込みは1月10日10時から、かみさぎ児童館で受け付け定員になりしだい締め切ります。

問い合わせ かみさぎ児童館  
☎3998-0074

### あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそび方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。また、スキンシップ遊びを親子で楽しんでいます。

《会場》 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13 3337-8430

《日時》 毎週月曜日 10時～17時 祝日、年末年始はお休み

《ランチタイム》12時～13時 《身体測定》 1月20日 2月17日

# いってみようよ じどうかん

児童館の開館時 10時～18時

学校休業日は9時～17時

休館日 日・月曜日 祝日 年末年始

\*開館時間内は誰でも遊べます。

詳細は各児童館へお問い合わせください



## 巡回育児相談

育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

時間 10:30～12:00



**大和児童館** 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

『わんぱくキッズ』火・金曜日 11:00～11:30

冬期のわんぱくキッズは、1月10日(金)から始まります。地域のみなさんによるお話し会、手作りおもちゃ、ふれあい遊び、英語遊び、わらべうたなどを予定しています。お子さんの年齢は問いません。いつから参加しても大丈夫です。詳しくはお問い合わせください。

(プログラムの例)

1月17日(金)絵本と手遊びでふれあい体験

1月28日(火)英語で親子遊び

2月8日(土)親子ふれあいコンサート

(詳細は裏面に)



★巡回育児相談 1月28日 2月18日

**大和西児童館** 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』水・金曜日 11:00～11:30

※冬期は1月15日(水)からはじめます。

子育て広場も1月8日(水)からは、午前中のホールの利用が可能です。また、乳幼児親子専用のお部屋「ひよこルーム」はいつでもご利用いただけます。どうぞあそびに来てください。

※1月21日(火)は館内清掃のため、ご利用いただけないお部屋がある場合があります。

★巡回育児相談 1月29日 2月19日



**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 11:00～11:45

※冬期は1月10日(金)から始まります。

1月22日(水)10時30分～11時30分

「野口さんのほっと・ホット体操」

乳幼児親子25組 一時保育 10名まで

申し込み受付 1月8日(水)より

1月31日(金) ベビーマッサージ

10:30～11:00 参加2回以上の方 10名

11:10～11:40 初めての方 5名

申し込みは、1月4日(土)から

2月14日(金)カードをつくろう

2月28日(金)ひな祭りおたのしみ会

※詳しくは、「みんなともだち通信」をみてください。



★巡回育児相談 1月8日 2月5日

**西中野児童館** 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30～11:30

★冬期は1月10日(金)からスタートします。

・1月31日(金)「節分」

\*三方(さんぼう)を作ろう。

・2月5日(水)「ママのための骨美人を目指そう会」

\*鷺宮すこやか福祉センターから保健師・歯科衛生師が来館。骨量測定、唾液のチェック等もしてもらいます



★巡回育児相談 1月22日 2月12日

**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

\*「ちびっこタイム」(水・金 11:15～11:45)

親子で体操をしたり、手遊びをしたり、たくさん遊びながら親子共にお友だちをつくりましょう。

\*「たいそうタイム」(火・木 11:45～12:00)

\*「くまちゃんたいむ」11:30～12:00 1月15日(水)

1月31日(金) 2月12日(水) 2月28日(金)

ボランティアグループ「くまちゃんず」のみなさんが絵本の読み聞かせをしてくれます。

1月22日(水)受付時間 14:00～15:15

「おもちゃの病院」詳細は児童館にお問い合わせください。

1月30日(木)10:30～12:30

「たのしいお弁当作り講座」 詳細は裏面に!



★巡回育児相談 1月30日 2月27日

## キッズ・プラザ武蔵台

### 乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮 5-1-1 3970-0440

1月14日から毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時。

★校門ではなく、キッズ・プラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道の歩道橋の近く)からインターホンを押して入ってください。駐輪場は、ありません。自転車には乗って来ないでください。

※学校の冬休み期間、祝日、年末年始はご利用できません。

