

あいあいっこ・あすれっこだより

令和2年11月25日

亀山子育て支援センター

亀山市羽若町545 総合保健福祉センター 2F

TEL 0595-84-3314

関子育て支援センター

亀山市関町木崎786 関認定こども園アスレ内

TEL 0595-96-0203



12月号

12月の予定

	あいあいっこ	あすれっこ
1 火		
2 水		
3 木	あかちゃんといっしょ 9:00~12:00	あかちゃんといっしょ 13:30~16:00
4 金		
5 土	すくすくくらぶ 9:00~12:00	
6 日		
7 月		
8 火		
9 水		
10 木		
11 金		
12 土	あかちゃんひろば 9:00~12:00	
13 日		
14 月		
15 火	あかちゃんといっしょ 13:30~16:00	あかちゃんといっしょ 9:00~12:00
16 水		
17 木		
18 金		
19 土	すくすくくらぶ 9:00~12:00	
20 日		
21 月		
22 火		
23 水		
24 木		
25 金		
26 土	どんぐりくらぶ 9:00~12:00	
27 日		
28 月	9:00~12:00まで開館 午後からは休館します。	
29 火		
30 水		
31 木		

腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのご類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

親子で「手打ちうどん」に挑戦!

手打ちうどんは、どんな仕上がりにしても大成功。家族みんなで作るのがなにより楽しさです。薄力粉と強力粉を各150g（中力粉なら300g）に、ぬるま湯125cc、塩大さじ半分を加えて軽くまとめ、30分寝かせてからよくこねます。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏めば、よりこしのある麺に。生地を伸ばして切り、湯がいたらできあがり！ こねる、伸ばすなどは、子どもにもできる工程です。

食べこよみ 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

《新型コロナウイルス感染予防のためのお願い》

- ベビーバットを使用される方は、ハスタオルを持参してください。
- 発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方は利用をご遠慮ください。
- 入室時には検温をします。（熱が37.5℃ある場合はご利用できません）
- 混雑時、利用者の入場制限を行います。
- 原則マスクの着用をお願いします。
- 入室時に手の消毒をお願いします。
- 窓を開けて換気を行います。
- 他の利用者さんとの距離をなるべく保ってください。

※月～金の利用時間：9:00~12:00
13:30~16:00
(12:00~13:30は遊具、玩具などの消毒を行っています。)

「あいあいっこ」「あすれっこ」の最新情報、子育てに役立つ案内等「かめやま子育てLINE」にて随時発信しています。この二次元コードで簡単に登録できます。

かめやま
子育て LINE

【休館日】日・祝・年末年始（あすれっこは土曜日お休みです）
 ※土曜日の利用時間：
 ・9:00~12:00 限定開放（詳細は、上の予定表をご覧ください）
 ・13:00~16:00 一般開放
 あいあいっこ・あすれっこだよりは、市のホームページでもご覧いただけます。