



にじいろマザー通信

子育て支援
コーディネーターより

朝夕のさわやかな風に、秋の気配が感じられるようになりました。今年は本当に暑い夏でしたが、雨も多く作物や果物などに被害があった所もありますね。大変な生産者の方もいらっしゃるかもしれません。そんなことも心にとめながら秋の味覚を味わってみてください。ビタミンCが豊富でおいしいフルーツを秋の旬にたくさん食べましょう。

なし:7月~10月 ぶどう:8月~11月 りんご:9月~12月 かき:10月~12月が収穫時期のようです。

また、周りの木の葉も色づきはじめ、山々の風景も少しずつ変わってきましたね。お子さんと散歩に出かけて秋の深まりを感じてみてはどうでしょう。おもな公園の場所は、「子育て応援ハンドブック」や「うえだ家族」アプリに情報が載っていますから、見てくださいね！



保育園の申し込みについて

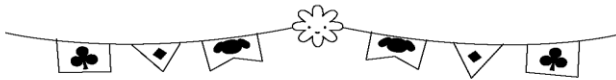
広報10月号をご覧ください。

申込書は、保育課・各園・丸子・真田・武石地域各自治センターで配布しています。

入園に必要な書類をそろえて申し込みの期間に手続きをしてください。

※幼稚園の申し込みは既に始まっています。

詳細は各幼稚園に問い合わせください。



秋といえば運動会の季節ですね。各幼稚園、保育園で行われています。



もう、済んでいる園もあるかもしれませんが、園開放情報をご覧ください。園の雰囲気や元気な園児の姿を見ることができ、参加できる



種目もありますよ。行ってみてね。



赤ちゃんが生まれて上のお子さんのことで心配になられていたママたちの声から

このところ、「上の子が赤ちゃんを叩いたり、かんだり『おっぱい飲みたい!』と駄々をこねたりするんです。また指しゃぶりやおもらしをしてしまうことがあります。どうしたらいいのでしょうか」とご相談が何件かありました。

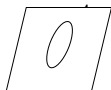
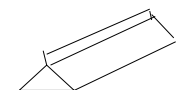
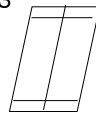
☆一般に赤ちゃん返りと言われますね。これも自然の反応で、いつ終わるかは個人差があります。上の子の気持ちは、今までの自分の場所を下の子に取られてしまったので、いっぱい甘えたい気持ちの表れと言われます。下の子が寝ているときは抱っこして「大好き」と言ってあげてください。1日1回は上の子との時間を作りましょう。パパにも協力してもらってね。

叩いたり、かんだりしたときは、「赤ちゃん歩けないし、自分でやめてって言えないから、しないでね。」と叱らず伝えてあげてみてはどうでしょうか？とお話をしました。



公立保育園給食レシピ集より、簡単にできるおやつレシピを毎月紹介していきます。

◇ ホイル蒸しケーキ

材料	幼児1人分	大人4人分	作り方
小麦粉(薄力粉)	20g	96g	①Aを合わせてふるう。チーズは5mmの角切りにする。バターは湯せんでとくす。 ②卵を割りほぐしてよく泡立て、砂糖を2~3回に分けて入れる。 ③②に①を入れ、さっくり混ぜ合わせて人数分にし、アルミホイルで包む。 ④③を蒸気の上上がった蒸し器で15~20分ほど蒸す。 <包み方> 1  2  3 
ベーキングパウダー	0.5g	2.5g	
スキムミルク	5g	24g	
卵	15g	72g	
砂糖	6g	29g	
バター	6g	29g	
プロセスチーズ	10g	50g	
<包み方> 1、アルミホイルに生地を置く。2、ホイルの両端を合わせ1cm位に隅から折り曲げる。さらに1cm位曲げる。3、折り曲げてない両端を閉じる			

