



にじいろマザー通信

子育て支援
コーディネーターより

木々の紅葉が美しい季節になりました。もう少しすると、「寒いね～」があいさつ代わりの毎日になりますね。その前の小春日和の穏やかな日は、戸外で気持ちよく遊べる絶好のチャンスです。「どんぐりや松ぼっくりは落ちているかな？赤や黄色の葉っぱもきれいだね。」など言葉を交わしながら、さんぽや探検を楽しんでください。大人からの言葉がけや感情の表現を少し大げさにしてみると、お子さんのテンションも上がって楽しいひと時が過ごせるかと思えます。

♪夕焼けこやけで日が暮れて～山のお寺のかねがなる♪ そんな童謡の一節が浮かんでくるように、日が暮れるのもだいぶ早くなりました。秋は夜長ですが日中の活動量をしっかり確保し、生活リズムをくずさないようにしたいですね。

『上の子の用事でどうしても下の子を連れていけない時、両親にも頼めない、旦那は仕事、ママ友に未満児を預けるのは申し訳ない…。そんな時ファミサポに助けられました。もっともっと告知してください。』という声を頂きました。

上田市ファミリーサポートセンターは、子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人が会員登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。事務局は、上田市社会福祉協議会になります。

(本部:21-3016 丸子・真田・武石各支部でも受け付けます。)

『ファミサポなら安心して毎回同じ方に頼むことができ、様子もゆっくり聞けて良かった。』と感想をいただいています。

サポートに協力して下さる方のために、講習会を開催しスキル向上をはかっています。

詳細は上記まで、お気軽にお問い合わせください。

☆童謡「どんぐりころころ」あるあるです。さて、正しい歌詞はどちらでしょう？

a) ♪どんぐりころころどんぐりこ♪

b) ♪どんぐりころころどんぶりこ♪

正解は～、「b」のどんぶりこです！

どんぶりこ、お池にはまってしまうという歌詞なんですね。

子どもたちは大きな声で♪どんぐりこ♪と歌っていますが(笑)



☆フリーアナウンサーの小林麻央さんが、闘病後、逝去されたことは記憶に新しいところです。小さなお子さんを残されて旅立たなければならなかったお気持ちは、察するに余りあります。

お父さん、お母さん方は健康診断を受けていらっしゃるでしょうか？子育て時期は、どうしても自分のことは後回しになってしまいがちです。しかし、健康あっての子育てです。時には、自分自身にも目を向けていたわってあげましょう。

市では、大人対象にも健康相談や、各種健診を行っています。詳しくは、健康推進課(28-7124)にお問い合わせください。

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。

◇ 五平もち ～もち米ではなく、うるち米(ご飯のお米です)で作ります。～

材 料	幼児1人分	大人4人分	〈作り方〉
米	30 g	145 g	①ご飯は少しやわらかめに炊く。 (残りご飯を温めてもOK) ②①を少しつぶして小判型にし、少しこげめがつくまで両面をオーブトースターなどで焼く。 (フライパンに薄く油をひいて焼いても) ③ゴマはすって使うか、すりゴマを使う。 ④小なべにAを入れて火にかけ、たれを作る。 ⑤②の片面に④のたれをぬる。 (*たれをぬってから焼いても良いですし、たれも市販でもいいと思います。*)
白ごま	2 g	10 g大さじ1強	
みそ	1.5 g	7 g小さじ1強	
砂糖	A 2 g	10 g大さじ1強	
みりん	1 g	5 g小さじ1強	
水	適量	適量	

