



子育て支援コーディネーター通信



残暑が厳しい毎日ですが、夕方耳を澄ますと虫の声が聞こえてくるようになりました。季節の変わり目には、体調を崩しやすくなります。夏の疲れが出てくるかと思いますので、十分な睡眠と栄養を心掛けて元気に過ごしましょう。

9月1日は『防災の日』です。近年は大雨での災害や地震なども多くなっているように感じます。この機会に防災への意識を高め、いざという時に慌ててしまわないように備えておきたいですね。避難が必要になった時、持ち出すものの確認や、避難場所の確認など家族と話し合っておくと安心ですね。

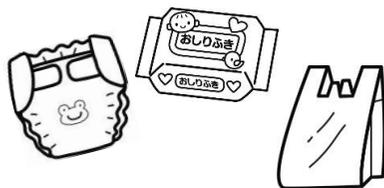
子ども(乳児)の非常用持ち出し袋の中身は？

※この他にもお子さんに合わせて用意をしましょう。

(例)

○おむつセット

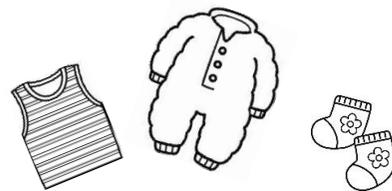
(おむつ・おしりふき・防臭袋)



○バスタオル(おむつ替えからおくるみ、掛け布団まで色々使えます)



○着替え



○ミルクのセット

(液体ミルクもあると便利)



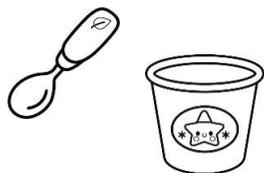
○洗浄綿・ウエットティッシュ



○離乳食(そのままあげられるものが便利)



○スプーン、紙皿、紙コップ



○音の出ないおもちゃ



○健康保険証や母子手帳のコピー



※最低でも1日分、できれば3日分あるとよいそうです。

公園紹介

信濃国分寺史跡公園

(しなのこくぶんじしせきこうえん)
住所: 国分1105



○遊具はありませんが、近くに線路があり、走っている電車を見ることができます。広いので、おさんぽやボール遊びなどできそうです。大きな木がたくさんあり、日陰になる場所もあります。資料館の白い看板の裏を進むと、線路の下を通るトンネルがあり、右側のひろばの奥にはどんぐりの木があります。秋にはどんぐり拾いができそうですね！

※無料駐車場あり、トイレあり

さつまいもスティックのレシピ

- ・さつまいも 300g
- ・無塩バター 20g
- ・塩 少々



おやつに
おすすめ！

- ①さつまいもを細長く(7mm角程の棒状に)切り、水に10分さらし、あく抜きする
- ②耐熱容器にさつまいもと水大さじ1を入れ、ふんわりラップをし、600Wのレンジで4分程加熱する
- ③バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで炒め、塩をまぶしてできあがり