



ぴよこ通信 5月号



桜川市子育て支援センターまかべ発行 2018年5月号
 桜川市真壁町山尾604番地1
 真壁福祉センター 0296-54-2361
 子育てルーム専用 0296-55-5131

心地よい風が吹くこの季節は、若葉が風に揺れて輝き、空にはこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。親子でいつもより少し長めのお散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？たくさんの春との出会いを、ぜひ楽しんでみてくださいね。
 今月は長期のお休みがあるので、食事、睡眠、排泄等の生活リズムを乱さずに体調管理をしっかりしましょう



5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 am ミニ講座① (予約必要) 春の食育 たけのこのひみつ pm ぴよこ	3	4 みどりの日	5
6	7 am すくすく おりがみカーネーション pm ぴよこ	8	9 am すくすく おりがみカーネーション pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	10	11 am ミニ講座② (自由参加) たんぽぽさんの読み聞かせ pm ぴよこ	12
13	14 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ぴよこ	15	16 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ぴよこ	17	18 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ぴよこ	19
20	21 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm よちよち 0歳児のお部屋	22	23 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	24	25 am ミニ講座③ (予約必要) 消防本署へ行こう pm ぴよこ	26
27	28 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ぴよこ	29	30 am すくすく ラプリー♡てるてる坊主 pm ぴよこ	31		
＜午前＞9:30~12:00		＜午後＞1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30)		
アイ	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)	ぴよこルーム・ママの講座 (フリールーム・ママのための講座)		※祝祭日はお休みとなります		
コン	ミニ講座 (イベント・講話・親子製作)	よちよちルーム (0歳児専用) よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。				
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

5月のミニ講座①

「春の食育 たけのこのひみつ」

日時・・・5月2日(水) 10:00から
(予約必要)

☆たけのこの皮をむいたり、春キャベツの葉をむいて、旬の野菜のひみつを知りましょう。
 おうちから・・・手ぶくろ、汚れてもよい服装

5月のミニ講座②

「たんぽぽさんの読み聞かせ」

日時・・・5月12日(金) 11:00から
(自由参加)

ママの講座

「ママカルチャールーム」

日時・・・5月15(月)、31日(水) 13:00から
(予約必要)

☆ママのための色々なカルチャーを楽しめます。
 詳しくはスタッフまで・・・

5月のミニ講座③

「消防本署へ行こう！」

日時・・・5月25日(金) 10:00から
(予約必要)

☆筑西市の消防本署にお出かけします。
 地震体験やレスキュー訓練の見学など
 普段出来ない体験が盛り沢山ですよ。
 詳しくはスタッフまで・・・

ちょこっといい話

朝ごはんを手早くバランスよく食べる工夫

忙しい朝も少しの工夫で充実の朝ごはんになります。ちょこっとアイデアを紹介します。

- 野菜はカットして保存袋に入れ、冷蔵庫にストック。みそ汁や炒め物にすぐ使えます。
- 肉や魚は子どもの食べやすい大きさに切り、冷凍保存。前日に冷蔵庫へ戻しておきます。切る手間がなく、朝は火を通すだけでOK。

みそ汁やスープにたっぷりの野菜や豆腐、海藻を入れるだけで栄養満点の朝ごはん！