

センターだより

第90号令和4年2月1日発行



毎日寒い日が続いており、1年で最も寒い季節がやってきましたね。

体調を崩しやすいこの時期。新型コロナウイルスも拡がりを見せる中で、心配な事も多いですが、手洗い、アルコール消毒などの感染対策を徹底し、センターは今まで通り開館しております(*^_^*)

利用者の皆さまにはマスクの着用、検温、手洗い、消毒など、毎度ご協力ありがとうございます。引き続き、安心してご来館頂けるよう務めて参りますので、いつでもお越し下さい。お待ちしております♪

尚、「まん延防止等重点措置」期間中の講座や移動子育てひろばは中止します。



冬の服装のポイント



子どもの冬の服装、悩みますよね！

寒くなると、つい厚着を着せてしまいがち(o^v^o)ゞ

しかし、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、

大人より1枚少ない服装を心掛けましょう(*^_^*)

まず、下着を付けて体を冷やさないようにする事が大切です。

下着も、半袖の肌着がおすすめ。

そして、厚手の服よりも、素材の異なる薄手の服を重ねたり、

脱ぎ着のしやすいカーディガンやベストだと調節がしやすいです。

外で着る上着は、袖口や首元がしまっている物だと寒さを防げますよ♪



お手軽クッキング

冬におすすめ！肉も野菜も
摂れて、体もほっかほか♡

根菜の具だくさん味噌汁(大人3、4人分)

豚肉…150g さつまいも(乱切り)…中1本

大根・人参・ごぼう…それぞれ100g

水…7~800cc

顆粒だし…小さじ1(お好みで) 味噌…大さじ3 青ネギ…適量

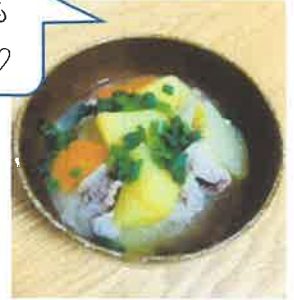
1, 鍋に具材を全て入れ、沸騰したらアクを除いて弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。

2, 火を止め、味噌を加え、溶かす。

3, 鍋に盛り付け、青ネギを散らして完成！！

☆分量は書いてますが、ご家庭のいつもの味噌汁の味付けで大丈夫です。

☆大根・人参はいちよう切り、ゴボウは笹搔きにすると、小さいお子さんも食べやすいです(^o^)また、具材を刻んだり、味付け前に取り分けたり、味を薄めてあげると、離乳食期の赤ちゃんにも良いですよ♡



子育て座談会のお知らせ



子育てって楽しい事や嬉しい事がたくさんありますよね。

その反面、悩む事もたくさん。

初めての育児で不安だな…もっと良いやり方あるのかな…など、みんなでおしゃべりしながら、自分なりの子育ての方法を見つけてみませんか？

日時:3月4日(金)10時30分~

場所:上色見総合センター

★託児あります。

○今後の状況次第で、変更となることがあります。その際はお知らせします。