



令和5年度 5月のどんぐりっこ  
土佐清水市子育て支援センター



食育・おいしい宗田節



土佐清水市の誇れる特産品  
宗田節は、昔から受け継がれてきた技で生産します！  
参加者の皆さんと宗田節について、学習しました！



めぢか漁は漁師の皆さんの  
熟練の技！  
簡単には釣れないよ！



## おいしい宗田節の即席みそ汁の 作り方

1. カップに宗田節を入れる。
2. 味噌をスプーン小さじ1杯入れる。  
(自分のお好みで加減してね！)
3. 好きな具材を入れる。  
(わかめ・ふ・豆腐なんでもかまいません)
4. お湯を注いで、混ぜる。

ぶっしー君の愛と一緒にめしあがれ♡

※宗田節も一緒に食べてね！

薄削りの方が食べやすいよ





～びよびよクラブ～

—助産師講座—

みなで、赤ちゃんの生活の仕方を考えてみませんか？  
～今回のテーマは、赤ちゃんの眠りと生活習慣です！～

今回は、渭南病院の助産師の筒井久美さんが来てくれました。



生まれたばかりの赤ちゃんには、昼夜の区別がありません。  
地球の24時間のリズムに合わせて、体内時計を作ります。

(サーカディアンリズム)



生活リズム（寝る・起きる・食べる・活動する）を作っていくことが大事です。

### 寝かしつけ、テクニック

- ・起きる時間は明るく、カーテンを開けてね！
- ・寝る時間はカーテンを閉めて暗くしてね。（昼寝も同じく）
- ・まーるいだっこ。寝つくまで15分くらいそばにいてね！
- ・だっこから横向きに降ろす。
- ・ぬいぐるみなどで背中に当ててあげると安心します。

おしりスイッチが  
あるよ！  
起きやすくなるように  
気をつけてね！



助産師の筒井さんが、皆さんの子育ての中での不安や悩みも聞いてくれました。  
よかったですね！

### ～びよびよクラブ～ ご紹介します

対象者は0歳児と妊婦さんです。

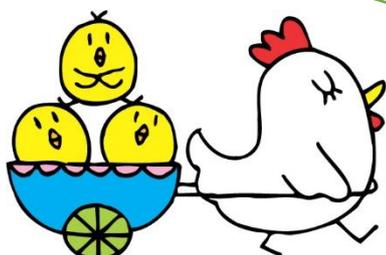
毎月第2金曜日は計画した活動や遊びをしています。

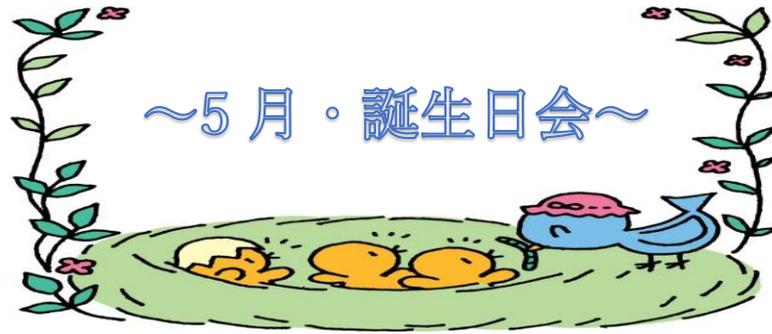
また、毎月第4火曜日は、育児相談の日です。

※育児相談日はバスタオルと母子手帳を持って来てください。

お待ちしております。

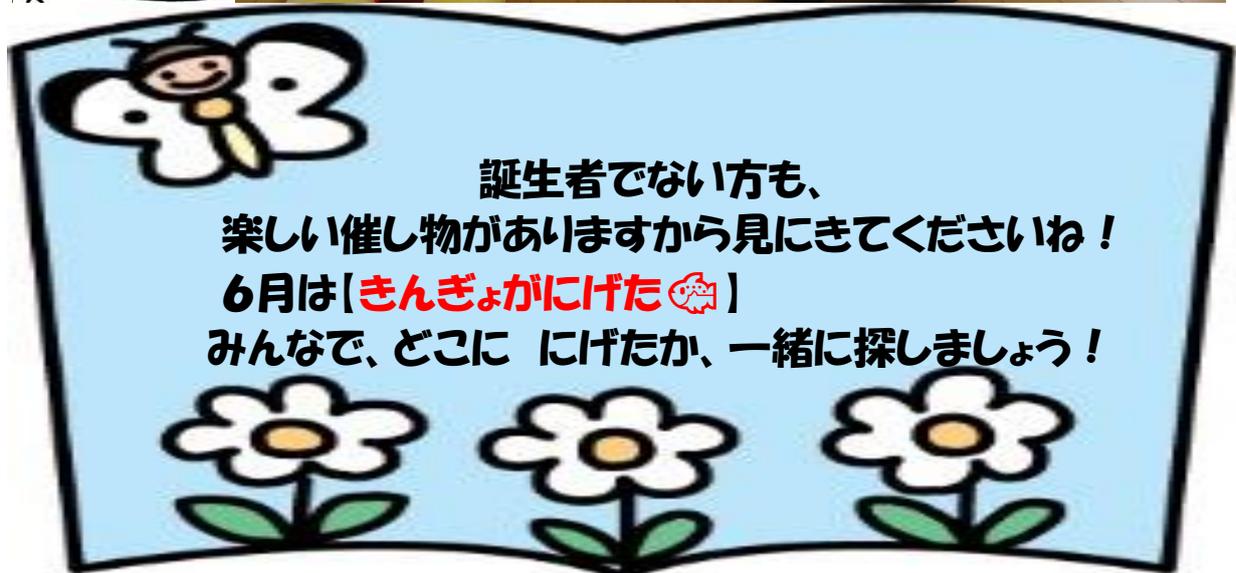
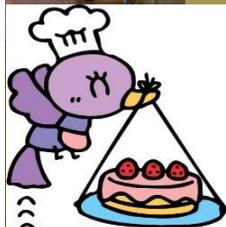
6月は[ふれあい遊び]を一緒にしませんか？





毎月一回、誕生月の子どもたちをみんなでお祝いしています。  
今回は、パネルシアターをしました。

「おはながわらった♪」「くまさん くまさん♪」「ゾウさん♪」の3曲に  
合わせてパネルシアターの動きを楽しんで見ました。





皆さんもペットボトルで簡単ガラガラおもちゃを作いませんか？

《作り方》

1. 好きな大きさのペットボトルを選ぶ。
  2. ビーズなどを入れ、中に入れた、素材の音を聞きながら調整する。  
絵を描きたい人は厚紙にマジックで絵を描いて、切って入れる。
  3. ふたの高さを決める。(ペットボトルのふたにビーズを入れて重ねてもいいよ！)
  4. ガムテープやビニールテープでふたがあかない・取れないように巻いて貼る。
  5. マスキングテープ・ビニールテープで、ペットボトルの外周りを飾る。
- ※貼りすぎると、中の動きが見えなくなるよ。



ガラガラおもちゃを作るから待っててね！

簡単だからやってみてね！  
大きさや入れるものによって音が変わるよ(^ ^)



小さい子どもたちは音の鳴るものが大好き♡

鳴らして遊ぼう！  
楽しいよ！

ぜひ、身近なものを利用して手作りおもちゃを！



5月から

カフェタイムが再開しました！

毎日の育児や家事は忙しいですね！  
みんなで、ほっと一息つきませんか？  
ゆっくり体を休めて、自分の時間も大事ですよ！



※どんぐりっこで、コーヒー・紅茶等は用意しておりますが、  
それ以外の飲み物とお菓子をご希望される方は、ご持参ください。

自分を大事にすることは、  
子どもを大事にすることに  
つながります。  
短いやすらぎの中でも、温かい飲み物は  
張りつめた心を癒しますよ♥





6月のお楽しみ活動ご紹介します！



## 8日(木)は 魚の料理教室があります！

漁業士会と土佐清水漁業指導所の皆さんが、とれたてぴちぴちの魚を持って来て、おいしい料理教えてください！一緒に作ってみませんか？さあ、どんな 魚料理ができるかお楽しみに！

場所は、中央公民館(2階調理室)で行います

☆エフロン・ハンドタオル・飲み物 おんぶ・抱っこひも等を持ってきてね！

さあ、なにを作ろうかな？



## 22日(木)は「産後の楽しい体操♪」があります！

ダメージを受けた骨盤底筋を鍛え、運動不足をエアロビクスで解消しましょう♪

シミスダンススタジオの 竹内良江先生 が、

楽しく教えてくださいますよ！

29日(木)は 幡多福祉保健所から  
歯科衛生士の 谷脇 利奈さんが  
教えにきてくれますよ！  
歯みがきの始め方や、コツを  
習いませんか？お待ちしております。

