



令和5年度 6月のどんぐりっこ 土佐清水市子育て支援センター



絵本を読む声は子どもに安心感を与え、大人の肌のぬくもりや匂いを感じるにより、親子の信頼関係が強くなります。また、絵本から、語彙力や集中力、感情表現、想像力が育つでしょう。皆さん、楽しく絵本を読んでね。



魚の料理教室



6月8日、土佐清水市漁業士会・土佐清水漁業指導所の協力を得て中央公民館調理室で行われました。

この日は、台風2号の影響で魚の確保が心配されていましたが、漁業士会の皆さんが学習会のために、鯖・レンコ鯛・チイキ・マンボウ等を釣ってきてくれました。



台風2号到来後、この日のために漁に出てくれた会長！
料理も達人でした！



講師となった漁業士会の方々から魚を無駄なく上手に捌くコツや、鮮度を保ち魚のうま味を損なわないための注意点などを教わり、上手に魚を捌く事ができるようになりました。

魚の切り方の実践



コツを教わったので上手です





本日のメニュー

- ♡ 魚飯
- ♡ 魚のフリッター
- (タルタルソース・オーロラソースはお好みで)
- ♡ 魚とそうめん汁
- ♡ 秘密のフリッター(マンボウ)
- ♡ 新タマネギのフリッター
- ♡ デザートはブルーベリー

皆で
楽しい会食！
家に帰っても
魚料理をしてね！



今回の教室の最後は、
漁業士会の皆さんが色々な魚を
手際よく調理した料理を参加者に
振る舞っていただき、楽しい試食会
となりました。
講師を快く引き受け、魚までご提供
いただいた漁業士会の皆さんに
心より感謝いたします。

次回は、1月に
「魚のさばき方教室」があります！お楽しみに！
たくさんのご参加お待ちしております！





～びよびよクラブ～

—ふれあい遊び—

皆で、ふれあい遊びを行い、
わらべ歌の ♪おふねはぎっちらこ や ♪ハグーン
子どもたちが大好きな ♪いないいないばあ！で遊びました。



皆さんの大好きな音楽を
聞きながら、
子どもたちと一緒に
体を揺らして、
音楽を感じても良いですね！





毎月一回、誕生月の子どもたちを皆でお祝いしています。
今月は、人形劇 [きんぎょがにげた] をしました。



きんぎょが
どこに逃げたか
一緒に探したよ♪



誕生月でない方も楽しい催し物がありますから
見に来てくださいね！



毎月、市内の保育園や幼稚園で園児と交流したり、園庭でも遊べます。
(就園前の乳幼児対象)

大きい園は、たくさんのおとも同士の刺激があります。
小さい園は、家族のような関りの中で、おとも同士が育つ良さがあります。

いろいろな園庭開放に行き、参観しても面白いですよ。



小さい友だちの抱っこも上手だね！

骨盤底筋体操&エアロビクス

竹内良江先生が、骨盤底筋体操の
コツをわかりやすく教えてくださいました。

女性の体の骨盤には、出産するために
骨がなく、筋肉で守られています。
(その骨盤底筋は、魔法の筋肉です！)
出産の時、ダメージを受けた骨盤底筋は
日常生活行動では、鍛えることが
できないため、体操が必要となります。
(ホルモン減少や、尿漏れ、子宮脱を
解消しましょう。)





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！



忙しい日々、
5分、10分でも

ほんの少しでも自分の時間を
大切に！



リラックスすると、
子どももゆったり
いいお顔！





下/加江どんぐりっこ

毎月第4水曜日は、下/加江どんぐりっこがあります。(下/加江保育園)
計画した遊びなどを行い、市内の方なら、どなたでも参加できます。

ぜひお越しください。

今回は、絵本やわらべ歌、ふれあい遊びを行いました。

ご家庭でも遊んでみてね！



7月の下/加江どんぐりっこは、水遊びを計画しています！

暑い夏を 楽しく、涼しく、遊びましょう！

皆様のお越しをお待ちしております





歯みがき教室



高知県幡多福祉保健所の歯科衛生士 谷脇 利奈さんと一緒に、
『初めての歯みがきの仕方』について学習しました。



どうしたら歯磨きを嫌がらないかな？

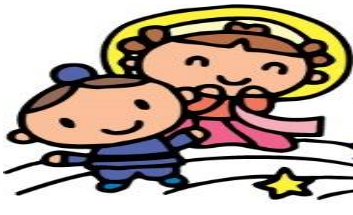
どんな歯ぶらしがいいかな？

褒めることを大事にしてくださいね！

- ・歯ブラシに少しずつ触れることと、そして小刻みに歯を磨きましょう！
- ・食事は回数と時間を決めることが望ましいです。
(3食とおやつが2回までとし、歯を休める時間があることも大切です。)
- ・食べたら磨くように習慣をつけましょう。
- ・仕上げ歯みがきでスキンシップもとれますよ！
(小学校の低学年くらいまで仕上げ磨きをしてね！)

※歯医者さんに家族が行くときに、一緒に子どもを連れて行って様子を見せるとよいですね！

7月のお楽しみ活動



6日(木)は『みんなで七夕飾りを作しましょう!』

日本の伝統文化を楽しみ、笹に短冊をつけて子どもたちへの願いを入れて、七夕飾りをつくりませんか?楽しいですよ!

☆ 美しい夜空をみてね ☆

13日(木)は**3B体操をしませんか?** (岩井幸巳先生がきます!)

ボール・ベル(浮き輪のような)・ベルター(大きな輪ゴムのような)を使って、遊びながら気軽に無理がなく体操をしませんか?

☆ 疲れた体をほぐし、グッと伸ばすと気持ち良いですよ!



14日(金)は**ウォータードームを作いませんか?**

キラキラゆらゆら揺れて、転がしても面白いペットボトルのおもちゃです。子どもたちが床で遊びながら喜ぶと思います!



27日(木)は、**消防署(救急救命士)の皆さんが来ます!**

家庭で起こりやすい事故を予防し、いざという時の対応を習いませんか?対応で解らないことを教えてもらいましょう!

(AED および心肺蘇生法・誤飲対応など)



7月は **プールや水遊びが始まります。**

気持ちよく夏を過ごしましょう!

お楽しみに🍉

※温水を用意しています。

※詳しくは【のびのび 7月号のプールについて】をお読みください。

誕生日会は

〈 **lantern、およぐのだいすき!**〉の
ペープサートをします!



見に来てくださいね!

