

熊谷子育て支援センター

# すずかけ通信

厚生労働省指定地域子育て支援事業



第三なでしこ保育園 3F  
埼玉県熊谷市円光2-10-10  
TEL 048-520-1518  
FAX 048-520-1519  
開設時間 9:30~15:30  
2018年10月発行  
第68号

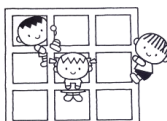


## センターだより

### 平成31年度 グループ子育て 『3 SUN 59・60』期生募集!

うまく反抗期を乗り切るためにひとりで子育てしないで、みんなで子育てしませんか? 今でも卒業したママ達子育て仲間として支えています。

1期生は大学生になりました。



#### 募集人数

平成28年4月~平成29年3月生れの親子  
8組 (先着順)

#### 3 SUN 59

活動期間 (隔週水曜日) 10:00~13:30  
日にち

4月3日 4月17日 5月1日 5月15日  
5月29日 6月12日 6月26日 7月10日

#### 3 SUN 60

活動期間 (隔週水曜日) 10:00~13:30  
日にち

9月4日 9月18日 10月2日 10月16日  
10月30日 11月13日 11月27日 12月11日

申し込み受付 11月22日(木)~  
「みんなのひろば」にて

費用 3000円 全8回  
(ノート・教材・コーヒー代など)

### 園庭開放始めます

外遊びに気持ちの良い季節となりました。外で思い切り体を動かして遊びましょう。もちろん支援ホールも利用できます。

日にち 10/25(木)・10/31(水)・11/15(木)  
時間 10時~12時(雨天の場合は室内で遊びます)  
※外でのランチもOKです。(13:30まで)  
ケガに気をつけて遊びましょう!!!



## ~お知らせ~

熊谷子育て支援拠点連絡会「くまっし」主催

### 『くまSUNフェスタ』

※みんなで遊びに来てね!

日時  
平成30年11月8日(木)  
10時~15時 雨天開催



場所  
スポーツ文化公園 熊谷ドーム内体育館

#### 参加費

無料

#### 持ち物

上ばき

#### 内容

- ・外会場にはたらく車が来ます。
- ・栄養・歯科相談あり
- ・荒馬座による和太鼓ステージ

※ 詳しくはポスターをご覧ください。

※ みんなの広場は、お休みにになります。

くまさんフェスタにいますので遊びに来てね!

市内の各支援センターのスタッフがくまがやドームで待ってるよ♥



## おいしいクッキング

食欲の秋! 実りの秋!  
すずかけで、さつまいもを使った美味しくって簡単な茶巾作りに挑戦して皆で食べましょう♪

日時 平成30年 11月28日(水)  
10:15 ~ 11:45

場所 第3なでしこ子育て支援センター  
すずかけ

対象 1 ~ 3歳児 親子

費用 300円 (豚汁・材料費を含む)

募集人数 15組 (予約制となります)

※ 申し込みは、後日ご案内します。

※ 持ち物など詳しくはポスターをご覧ください。



10～12月のスケジュール

○午後の開放は、13:30～15:30です。

10月			13:30 15:30	11月			13:30 15:30	12月			13:30 15:30
1	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	1	木	みんなの広場 (身体測定)	○	1	土		
2	火	親子で遊ぼう (製作&運動遊び)	○	2	金	ころころ広場 ころころ相談	○	2	日		
3	水	サークル (はらぺこ10)	○	3	土			3	月	ここネット全国大会	↑
4	木	みんなの広場	○	4	日			4	火		↓
5	金	ころころ広場	○	5	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	5	水	サークル (51)	○
6	土	なでしこ保育園入園説明会		6	火	サークル活動	○	6	木	みんなの広場	○
7	日			7	水	1才児育児講座⑤	○	7	金	サークル (さんさんGOGO)	○
8	月	体育の日		8	木	くまsunフェスタ		8	土		
9	火	サークル (げんきっこ57)	○	9	金	サークル (はらぺこ10)	○	9	日		
10	水	1才児育児講座③	○	10	土	なでしこ保育園秋祭り		10	月	おでかけ広場 みんなの広場	○
11	木	みんなの広場	○	11	日			11	火	サークル (げんきっこ57)	○
12	金	サークル (さんさんGOGO)	○	12	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	12	水	サークル (JT)	○
13	土			13	火	サークル (げんきっこ57) PM 面接相談 (要予約)		13	木	みんなの広場 (栄養講座)	○
14	日			14	水	サークル (さんさんGOGO・51)	○	14	金	どんぐり相談	
15	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	15	木	みんなの広場 (園庭開放)	○	15	土		
16	火	サークル (ハイホー)	○	16	金	どんぐり相談		16	日		
17	水	サークル (スネーキッズ)	○	17	土			17	月	おでかけ広場 みんなの広場	○
18	木	みんなの広場 (ハロウィン製作)	○	18	日			18	火	サークル (ハイホー)	○
19	金	なでしこ保育園運動会 どんぐり相談		19	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	19	水	小さな相談会 (健康の話)	○
20	土			20	火	サークル (ハイホー)	○	20	木	みんなの広場 (クリスマス会)	○
21	日			21	水	1才児育児講座⑥	○	21	金	ころころ広場	○
22	月	おでかけ広場 みんなの広場	○	22	木	みんなの広場 (3 SUN申し込み開始)	○	22	土		
23	火	サークル (JT)	○	23	金	勤労感謝の日		23	日	天皇誕生日	
24	水	1才児育児講座④	○	24	土			24	月	振替休日	
25	木	みんなの広場 (園庭開放) PM 面接相談 (要予約)		25	日			25	火	サークル活動	○
26	金	サークル (wow!!)	○	26	月	親子で遊ぼう (クリスマス製 作) サークル (JT)	○	26	水	サークル (wow!!)	○
27	土			27	火	小さな相談会 (家計の話)	○	27	木	自由開放	○
28	日			28	水	お芋クッキング	○	28	金	サークル活動	○
29	月	サークル活動	○	29	木	すずしもん広場 (inすずかけ)	○	29	土	年末休み	
30	火	小さな相談会	○	30	金	サークル (wow!!)	○	30	日		
31	水	園庭開放 サークル (51)	○					31	月		↓

＜お知らせ＞

- ☆ 毎月 第1・第3週木曜日は、ぱんやさんの日です。
- ※ 初めて利用される方は、(月)(木)の「みんなの広場」・(月)の「おでかけ広場」にお越しください。

＜ご利用についてご案内＞

- ※ 「みんなの広場」は、10:00～13:30まで自由に遊べる広場です。絵本ボランティアさんによる読み聞かせの時間(木曜日のみ)、歌遊び手遊びの時間もあります。
- ※ 「おでかけ広場」は、別府公民館で 9:30～12:00自由に遊べる広場です。歌遊び手遊びの時間もあります。
- ※ 「みんなの広場」・「おでかけ広場」・「すずしもん広場」・「自由広場」以外の事業は、予約制です。
- ※ 午後の自由開放は、受付ノートに名前を記入してご利用ください。○印の日がご利用できます。
- ※ サークルは、すずかけOG親子の活動日です。



## 。。。食欲の秋。。。



夏の暑さも落ち着き過ごしやすい季節になりましたね

食欲の秋と言いますが、子どもの口に入れるものは安心して安全なものに心がけたいですね。

### ＝＝＝食品添加物とは＝＝＝

食品の製造・加工のために使われる調味料や保存料、着色料などのことを言います。

食品添加物というからだに良くないイメージがあると思います。食べる側にとっては食の安全性に不安を感じますよね。

すべての食品添加物が危険というわけではありません。

豆腐やこんにゃくは添加物を加えないと固まりません・・・。

聞きなれないカタカナ文字(「リン酸塩」「ソルビン酸」など)や化学記号(Na、Kなど)なかなか詳しく覚えることは難しいですよ。

## ★★★ お買い物や下ごしらえで工夫してみよう

### 《お買い物》

- ◎ 野菜は産地の表示が細かく、栽培者名までしっかり表示のあるものを選ぶのがベスト！
- ◎ 肉には産地銘柄が表示されています。ただし、「和牛」と表示される場合は「黒毛和種」「褐色和種」「日本短角牛」「無角和牛」の4種類のみ「国産牛」とある場合海外で育てて生きたままの輸入で、国内で処理されれば「国産牛」と表示できます。
- ◎ 魚の場合、漁獲水域、解凍ものかどうか、養殖かどうかの表示が義務付けられています。
- ◎ 旬のもの・新鮮なものを回転の良いお店で買う。
- ◎ 食品添加物表示項目の少ないものを選びましょう。
- ◎ 色や形の不自然にきれいなものは避ける。



### 《下ごしらえで農薬を減らそう》

- ◎ 塩で板すり、水にさらす、酢にさらすことで効果的に減らすことができます。
- ◎ 魚に塩をふり、キッチンペーパーで水分をとる。エビなども背わたをきちんと取る。魚の内臓や血合いを湯引きして流水で洗い流す。
- ◎ 肉を利用する時は湯引きをする。脂身の多いものは一度沸騰した湯に通しましょう。ソーセージやハムなどの加工品、チルドハンバーグ、カップ麺も一度湯通ししてから使うと安心です。
- ◎ ヨーグルトや味噌、酒粕などに漬けて余分な水分を出す。

毎日のことですから、完璧にさけることは難しいと思います。少し心がける・気に留めておくだけでも安心・安全ですよ。



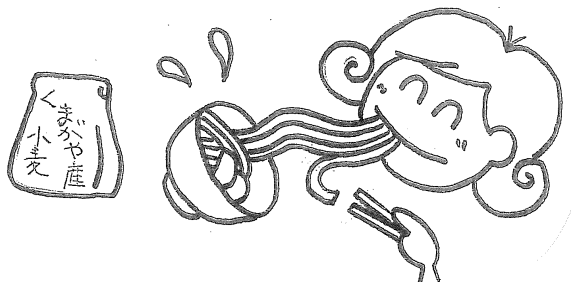
# 安心・安全レシピ...親子で一緒に楽しもう!!

## 【もちもちうどん】

麺から手作りのうどんは、混ぜたり、手でこねたり、足で踏んだりするので、身体全身を動かしながら楽しくお手伝いをすることができます。活発で運動が好きな子供に外遊びができない雨の日などをお願いすると盛り上がりそうですね。

### 材料

- 中力粉：200g
- 塩：小さじ1（粉に対して3%）
- 水：100ml（粉に対して45～50%）
- 打ち粉（中力粉）：適宜



### 作り方

- ① 塩と水をよく混ぜて塩水を作る。
- ② 中力粉をボウルに入れてくぼみを作り塩水を入れ、粉と塩水を混ぜ合わせる。
- ③ まとまってきたら粉っぽさがなくなるまでこねる。
- ④ かたまりになってきたら厚手のビニール袋に入れて10～20分生地を休ませる。
- ⑤ 休ませた生地をビニール袋に入れたまま足で踏んでこねていく。のびた生地は畳んでまたふむという作業を15～20分繰り返す。
- ⑥ まな板などの上に打ち粉をして生地を麺棒で3mm位の厚さにのばす。
- ⑦ のばした生地にもう一度打ち粉をして折りたたみ、端から3mm幅に切る。
- ⑧ たっぴりのお湯で生地を10分ほどゆでる。厚みと太さの具合によって、ゆで時間を調節する。
- ⑨ ゆで上がったら流水で洗う。塩が入っているので、必ずもみ洗いをして塩気を取る。

### 【手作りふりかけ】

※ごはんにまぜておにぎりにしてもOK  
※大根の葉でもOK

### 材料

- かぶの葉：150～200g
- しらす：40g
- あみえび：20g
- ごま油：大さじ1
- 白すりごま：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2

### 作り方

- ① かぶの葉を細かくみじん切りにし、ごま油で炒めしらすとあみえびを加え、さらに炒めて水分をとばす。
- ② 最後に白すりごま、醤油、塩で味をととのえる。  
醤油は鍋肌からまわしかける。

### すすかけ通信ボランティアさんの編集後記 \* \* \* \* \*

◇小学5年生の息子が11才の誕生日プレゼントに希望したのは、なんと！プラレール！！  
今さら？と親は半信半疑でしたが幼少期に集めたトミカやレゴブロックで街を作り  
プラレールを走らせて夢中で遊んでいます。いつまた、興味を持つかわからないから  
幼い時のおもちゃはとりあえず保管しておくべきと痛感しました。（T）

◇「空は繋がってる」とか「道はどこまでも続いている」とか一度や二度？聞いたことのある  
フレーズですが、最近「人と人も果てしなく繋がっているんだな」と実感します。最近  
知り合った人、以前から知り合いだった人同士が実はお友達だった。とか他にも不思議な  
偶然が度重なり、これはもはや「偶然」ではなく「必然」なのかも・・・と感じる事が  
多々あります。熊谷に住んで早10年。これからも「良いご縁」に恵まれますように。（K）

◇長かった夏休みも終わり、あっという間に運動会がやってきます。次男にとって初めての  
運動会！家でもダンスの練習を大声で歌いながら楽しそうに頑張っています。本番も  
元気に踊ってくれるといいな。。。（J）

◇初めての夏休みが終わり秋の虫たちの声が聞こえ始め、私の大好きな季節になりました  
秋が来ると昔からなぜかワクワクします。今年は実りの秋になればいいなと色々計画中！  
この夏の私の達成感には子供を連れて一人で車と電車を乗りついでお出かけしたことです。  
子供たちは夢中になって楽しんでくれて私自身も一緒に思いきり楽しめてとても充実した  
時間を過ごしました。そして自分の自信にもつながるとても良い経験でした。（Y）