



令和 5年 8月  
 豊川市子育て支援センター  
 TEL 89-1398  
 〒442-0068  
 豊川市諏訪3丁目300番地  
 プリオビル5階

暑い日が続いていますね。梅雨の時期から「熱中症」という言葉をよくニュースで聞かれるようになってきました。夏休み真っ最中のこの時期、家族で遊びにお出かけされる方も多いのではないのでしょうか？

子どもたちは大人よりも地面に近い場所でいつも過ごしています。こまめな水分補給と十分な睡眠や食事をとり元気にこの夏を乗り切りましょう！！

## 令和5年度 後期ブーフーウー教室の受付が始まります

後期ブーフーウー教室（9月・10月）の予約が始まります。月1回、全2回の教室になります。ご家庭の都合に合わせて、好きな会場を選んで参加していただけます。

☆申込期間☆ 7月 31日（月）～ 8月 10日（木）

☆対象☆ 市内在住の来年度、3歳児クラス入園予定の幼児とその保護者で、月1回、全2回連続して参加できる親子（R2年10月1日～R3年4月1日生まれのお子さんが対象です。）

☆定員☆ 各会場10組（先着順で申し込みを受付します。）

☆時間☆ 10時～11時（受付開始 9時30分～）

☆会場☆

	1回目（一緒に遊ぼう）	2回目（リトミックを楽しもう）
健康福祉センター	9月13日（水）	10月25日（水）
音羽福祉保健センター	9月14日（木）	10月31日（火）
フロイデンホール	9月21日（木）	10月13日（金）
勤労福祉会館	9月 5日（火）	10月17日（火）
ハートフルホール	9月 6日（水）	10月11日（水）



2回目に行くリトミックは、NPO法人 リトミック研究センター愛知支局指導スタッフ 鯨 美知枝先生によるリトミックを、親子で一緒に楽しみたいと思っています。初めての方でも楽しめますので、気軽にご参加ください♪



暑い暑いこの季節、水遊びがとっても気持ちよいですね♪  
 子育て支援センターでは、7月のあおぞら教室で「水遊び」をして楽しみました。  
 今回は簡単に楽しめる水遊びをご紹介します。

### 【ペットボトルシャワーの作り方】

【用意するもの】  
 ○洗面器など  
 ○ペットボトルシャワー  
 ○アヒルなどビニール製の玩具  
 ☆暑い日には、ビニール袋に水を入れて凍らせた氷もあると、氷が解けていく変化を目で見たり、感触を楽しんだりできますよ。



- ①500mlのペットボトルを半分に切り、底の部分に数か所穴を開ける。
- ②外側には油性ペンでお子さんの好きな絵を描いてあげたり、描かせてあげたりする。
- ③紐などの持ち手を付けてあげると遊びやすいですよ。

※ペットボトルに穴を開ける方法は色々ありますので、「ペットボトルの底に穴を開ける方法」で検索してみてください。

くれぐれも、ケガをしないよう十分注意してください。



### ここだけは注意しよう！

- 水遊びをする時は、お子さんから目を離さず、こまめに水分をとりながら行いましょう。
- 木陰など、できるだけ直射日光の当たらない場所を選んで遊べると良いですね。



### ずんだ白玉

- 材料  
 白玉粉…1カップ  
 水…1/2カップ  
 エダマメ…1袋  
 三温糖…1/2カップ  
 きな粉…大さじ2

- 作り方  
 ①白玉粉と水を合わせて耳たぶくらいの硬さにし、ひと口大に丸めてゆで、冷やす。  
 ②エダマメは蒸してさやから豆を取り出し、細かく刻み、すり鉢で軽くする。  
 ③②を鍋に入れ、三温糖を加えて火にかけ煮つめてから冷ます。  
 ④器に①を盛り、③をかけ、仕上げにきな粉を振りかけてできあがり。

### 調理ポイント

エダマメを蒸して冷ました後に、子どもがさやから豆を出す作業をしても楽しいです。熱湯にくぐらせてからみじん切りにしたり、フードプロセッサーにかけても良いでしょう。



### 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？  
 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



### 子育て支援センターでは相談（来所・電話）を受け付けています

育児に関して困っていること、悩んでいること、どんなことでも構いません。携帯で検索する前に、一度支援センターにいらしてみてください。予約はいりません。お気軽にご利用ください。

【受付時間】 午前10時～午後6時 月曜日～金曜日（祝日・プリオビル定休日を除く）  
 【電話番号】 0533-89-1398

