

令和 8年 2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

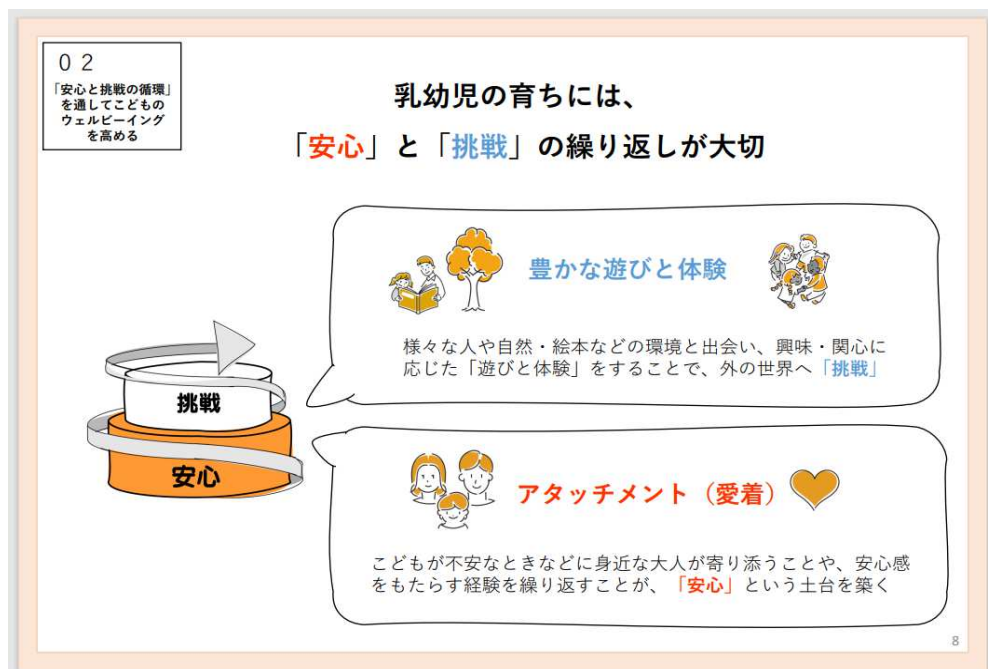
一年の中で一番寒い季節ですね。2月3日は節分、4日は立春で、季節の変わり目を意味します。節分には豆まきをして邪気を払い、暖かな春を迎え入れたいですね。少し寒さが和らいだ日には、小さな春を見つけに出かけてみるのも気分転換になりますよ。ママやパパもストレッチをしたり深呼吸をしたりしながら、寒さで固まった体を伸ばして元気に過ごしてくださいね。

『はじめての100か月』は、生涯の幸せを育てる



妊娠期から小学校1年生までがだいたい100か月です。

この時期に、こどもは様々な人やモノ、環境とのはじめての出会いを繰り返しながら育っていきます。こどもがまんなかの社会を実現することは、全ての人の幸せ（ウェルビーイング）に繋がります。この時期に大切にしたい考え方の一つを紹介します。周りの大人もと一緒に共有できるといいですね。





かんたん！チキングラタン！

ホワイトソースを作らなくても簡単にグラタンがでちゃいます！寒い季節にピッタリのメニューです。

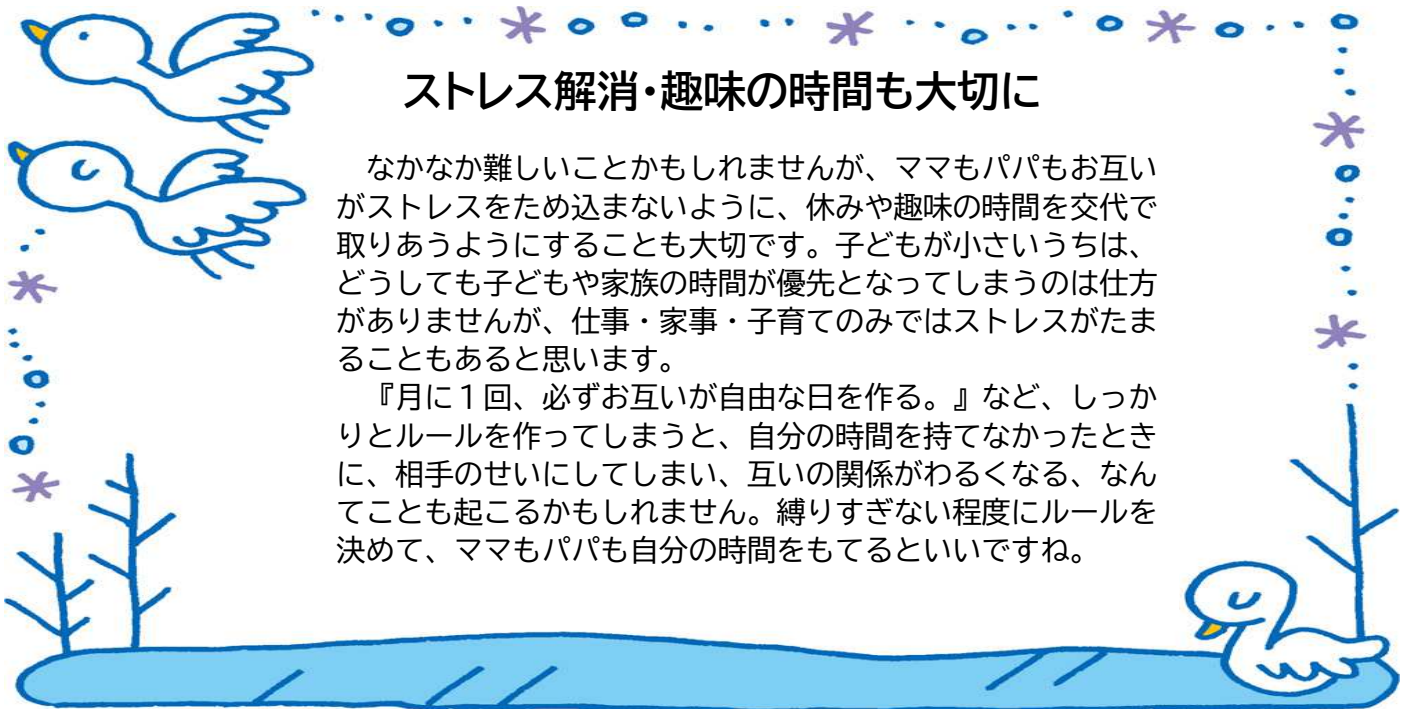
【材 料】

鶏むね肉	60g	さつまいも（皮付き）	60g
にんじん	50g	ブロッコリー	50g
小麦粉	大さじ1/2	バター	大さじ1/2

A：牛乳 100ml 塩 小さじ1/6 こしょう 少々



1. さつまいも、にんじんは1cm幅の輪切りにします。さつまいもは、水に5分さらします。ブロッコリーはお好みの大きさに小分けに切り分けます。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。
2. 耐熱容器にさつまいも、にんじん、ブロッコリーを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で5分加熱します。
3. フッ素樹脂加工のフライパンに鶏肉を並べて中火で2分焼きます。色が変わったら裏返し、1分焼きます。
4. 一度火を消してバターを加えて溶かします。小麦粉を全体に振り入れ、混ぜます。
5. 粉っぽさがなくなったら、2を汁ごととAを加えます。中火にし、混ぜながら2～3分煮込み、とろみがついたら出来上がりです。チーズをトッピングしてオーブンで焼いても美味しいです。



ストレス解消・趣味の時間も大切に

なかなか難しいことかもしれませんが、ママもパパもお互いがストレスをため込まないように、休みや趣味の時間を交代で取りあうようにすることも大切です。子どもが小さいうちは、どうしても子どもや家族の時間が優先となってしまうのは仕方ありませんが、仕事・家事・子育てのみではストレスがたまることもあると思います。

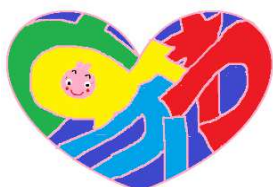
『月に1回、必ずお互いが自由な日を作る。』など、しっかりとルールを作ってしまうと、自分の時間を持てなかったときに、相手のせいにしていまい、互いの関係がわるくなる、なんてことも起こるかもしれません。縛りすぎない程度にルールを決めて、ママもパパも自分の時間をもてるといいですね。

子育て支援センターでは相談(来所・電話・オンライン・LINE)を受け付けています

電話・来所相談は予約は不要です。いつでも子育て相談を受け付けています。

オンライン子育て相談は要予約。(チラシや子育て支援センターのホームページをご覧ください。)

「なかなか離乳食が進まなくて…」「トイレトレーニングがうまくいかないんだけど…」など、子育てをしていると色々なことが気になりますよね。「こんなことで相談してもいいのかな？」なんて迷われている方、まずは子育て支援センターへご連絡ください。



【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

