NO.55　NPO 法人こそだてシップ

大船渡市子育て支援センター　すくすくルーム

すくすく　通信 11 月号

どんぐりや松ぼっくり、色とりどりの落ち葉を集めたりちぎったり・・・
時には子どもたちの発想に驚いたり、ほほえましかったり(*^^*)
本格的に寒くなる前のひと時、お子さんとのお散歩を楽しんでくださいね♪

11 月のすくすくルーム

日	月	火	水	木	金	土
ハーフ BD やお誕生月のお子さん、集まれ～♪		1	2 バースデー撮影会(終日)	3	4 研修の為、PM 閉所	5 お休み
6	7 **親子ヨガ** 10:30 ～11:30 ※500 円、 要予約	8	9	10 **おはなしころりんの読み聞かせ** 11:00～11:30 ｽﾀｯﾌﾐｰﾃｨﾝｸﾞのため、PM 閉所	11　ベビーサロン 10:00～12:00 ※200円･要予約 **授乳相談**※要予約 ①10:30～ ②11:00～	12 **授乳のおはなし会** 10:00～12:00 参加費500円 ※要予約 ※持ち帰り弁当付き
13　ﾏﾀﾆﾃｨｽｸｰﾙ ①10:00～12:00 沐浴演習、 産後のからだ ②13:30～15:30 母乳とお産の話、 抱っこ演習、 心音聴取(16w～) ※500 円／回、 要予約	14 **お口の健康** 10:30 ～11:30 ※要予約	15	16 **産後ケア** **ほほえみ** (福祉の里センター) 10:00～15:00 ※1,000 円、 要予約	17 **防災ミニ講話** 10:30～11:00 『季節に合わせた防災グッズ』	18	19 お休み
20	21	22	23	24 **保健師の** **すくすく相談** 10:30～11:30	25 ベビーサロン 10:00～12:00 ※200円･要予約 **授乳相談**※要予約 ①10:30～ ②11:00～	26 お休み
27	28	29	30			

すくすくルームは通常通り開所しています♪

予約の際に希望する回をお知らせください。両方参加ももちろんOK！

♪すくすくルームスタッフがお届けする　ママのための情報ラジオ番組♪

ままラジ

わらべうた　童謡　こどものうた　絵本　防災　こどもごはん　てあそび

毎週月～木曜日
14:20～14:30
FM ねまらいんで放送中！

ラジオのほか、スマホアプリから全国どこでも聴けるよ♪

ままラジで紹介！

～ほうれん草を使った野菜たっぷりキッシュ風～

今が旬のほうれん草。鉄分やビタミン C が豊富で、離乳期の赤ちゃんにも必要な栄養が多く含まれています。
レシピは完了期向けですが、卵 OK なら枝豆をなくして、もぐもぐ期から食べられます♪

★材料★

じゃがいも	100g
枝豆	30g
ほうれん草	50g
玉ねぎ	30g
人参	30g
ハム(お好みで)	3 枚
卵	4 個
粉チーズ	10g
塩	少々

★つくり方★

①じゃがいもは皮をむき、耐熱皿に入れて電子レンジで柔らかくする
② ①をヘラ等で粗くつぶす
③ 人参、玉ねぎは千切りにする。
　茹でて水にさらしてあく抜きしたほうれん草を細かく刻む。
④ ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズと塩、枝豆を入れて混ぜる
⑤ フライパンに油を熱し③を入れて炒め、さらに②を加えて炒める
⑥ ④を加え蓋をし、弱火にして2分ほど焼く
⑦ 上下返してさらに3分ほど焼き、食べやすい大きさに切る
⑧ お好みでケチャップを添えたら完成！

ご予約・お問合せはこちら

大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」

電話：0192-47-5689　（受付時間　9:30～16:00）

〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 サンリア２Ｆ

開所時間　：　10:00～12:00　　13:00～15:00

対象者：気仙管内の妊婦さんから小学校に入るまでのお子さんとそのご家族

利用料：無料　☆午前も午後も８人までご利用いただけます。

公式 LINE
予約もできますよ♪

すくすくルームは、安全対策として下記を実施中です

・入室時の感染防止対応　・スタッフ健康管理・開所前、昼、閉所後の玩具、備品、室内清掃消毒