

# 七夕かに広場



保育園から

## 外遊びは、いいことがいっぱい!

### 心が育つよ

自然の中で季節を感じて感覚が豊かになります。



### 体力づくりは幼児期が大事!

思いきり体を動かして遊ぶことは、筋肉や皮膚を強くして、体の基礎づくりにつながります。



外でたくさん遊んだら、モリモリ食べて、早く寝るようになりました。



夏に向けて、泥や水で遊ぶのもおすすめです。子どもの時しかできないことや、感触を楽しめる遊びを経験させてあげましょう!

**好奇心が豊かになるよ**  
興味を引かれるものがたくさんあり、触ったり試したり調べたりすることで、自主的に学ぶ芽が育まれます。



**予約不要**  
市立保育園でも園庭で遊べます

(私立保育園は各園にお問い合わせください)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になることがあります。

未就学児と保護者

QRコード: 情報の最新

区役所子ども家庭支援課 (☎ 866-8472 fax 866-8473)

### 6月は食育月間

デクニック不要! ママでもパパでも誰でも作れる!

新生活が始まり、何かとバタバタする毎日。そんなときは時短ワザ!!

### 炊飯器de離乳食

離乳食をかんたんに作る方法として、材料をすべて耐熱容器に入れて、ご飯を炊くときに一緒に作る、というやり方があります。野菜も柔らかく煮えるのでおすすめ!

※一部、炊飯器によって耐熱容器を入れられないものもあります。ご家庭の炊飯器の注意事項をご確認ください。

### ～白身魚のトマト煮～

#### 材料

- 白身魚…20g (刺身用を利用すると骨を取らずにすみます) 写真は鯛を使用。
- トマト…20g
- 玉ねぎ…15g (カレースプーン1杯程度)
- だし汁

#### 作り方

- ①みじん切りの玉ねぎ、くし切りのトマト(種をとって)、白身魚の切り身を耐熱容器に入れ、かぶるくらいのだし汁を入れて、ご飯を炊くときに炊飯器にセットする。
- ②ご飯を炊く。炊きあがると耐熱容器の中の材料も煮えている。
- ③トマトの皮をとる。



④離乳初期(ごっくん期) すり鉢ですりつぶす

離乳中期(もぐもぐ期) スプーンで押しつぶす

離乳後期(かみかみ期) 赤ちゃんにスプーンで刻みながら与えて



でも、食べてほしい時に食べてくれなくて…→1日程度は冷蔵庫での保存も可!冷凍なら10日程度保存できます★

区役所健康づくり係 (☎ 866-8426～7 fax 865-3963)

パパママへ 食育=手作りではありません。離乳食は、手作りにこだわらなくてもOK!「食べるって楽しいな」を伝えることが、赤ちゃんにとって何よりもの食育なんですよ♡

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。その他の注意事項など、詳細は区役所ホームページをご確認ください。

## 子どもの相談・教室

区役所5階 申問 6月11日から ☎ か fax (必要事項と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426～7 fax 865-3963)

**乳幼児食生活相談(予約制)** 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談

☎ 7月7日・21日(水)9時～11時 持 母子健康手帳

**「離乳食教室」** 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎ 7月21日(水)①13時30分②14時45分

☎ 区内在住の7～8か月児と保護者:先着各10組

持 だっこひも



**「はじめての歯ぴか教室」** はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎ 7月16日(金)10時～11時30分

☎ 区内在住の4～6か月児と保護者:先着18組 持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

**「幼児の食育教室」** 幼児食のポイントのお話し、レシピ紹介など

☎ 6月30日(水)①13時30分～14時15分②14時45分～15時30分

☎ 区内在住の1歳6か月～2歳6か月児:先着各10組

### 健診・相談のお知らせ(要予約)

**肺がん検診(エックス線検査)** 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

●受診は年度1回 ●医療機関でも受診可

☎ 7月26日(月)午前中受付(後日案内を送付) ☎ 区役所5階健康診査室 ☎ 市内在住で2021年4月1日時点で40歳以上:先着30人 ¥680円 申問 6月25日から、☎ で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426～7 fax 865-3963)

#### 個別健康相談

- 健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの予防法をアドバイス
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

☎ 6月18日(金)午前、22日(火)午後、7月6日(火)午後、9日(金)午前

☎ 区役所5階健康相談室 ☎ 市内在住 申問 ☎ か直接、区役所健康づくり係へ

(☎ 866-8426～7 fax 865-3963) ※電話申込ができない人は、fax 可 (必要事項と相談内容を記入)

戸塚区公式 Instagramを

### ちょっとのぞき見♪

今回は戸塚区に咲いている夏の花をピックアップ!



柏尾川のミズキンバイ



俣野別邸庭園のアジサイ

#いいねフォトツカで投稿してね



### 編集後記

今月号の表紙と特集はオリンピックについて。「聖火リレー」と「戸塚」には深いつながりがあったんですね。(職員T)

編集・発行 区役所広報相談係 (☎ 866-8321 fax 862-3054)