

おやこ広場だより

6月6日(月)、午前のおやこ広場に遊びに来てくれた方が、どなたでも参加できる「手作りおもちゃを作って遊ぼう」を初開催！音や感触、色や形をそれぞれの月齢が楽しめるおもちゃを製作しました。

お子さんにパーツを選んでもらい、おうちの方と一緒に紐を通して、シールを付けて、できあがり！

先生方が遊び方も教えてくれ、親子で楽しんで遊べる自分だけのおもちゃができていました。次回はどんなおもちゃかな？



カフェより

ポツリーカフェの入口右手では、パセリやバジル・しそなど元気なハーブがぐんぐん大きく育っています！

また、カフェ入口左手では、ポツリーカフェのめりえを飾ったミニギャラリーをOPENしました。カフェで用意しているめりえをお子さんとおうちでぬって、後日お持ちください。窓のところに飾らせていただきます。皆さんの絵で素敵なギャラリーになるのを楽しみにしていますね！



- 営業時間／ランチタイム 11:00～14:00・カフェタイム～15:30
- 定休日／木曜、土曜、日曜・祝日
- ※現在おやこ広場内・飲食スペース側はお休み中です。店舗側入口(N-GATE 西側)よりお入りください。

託児ルームだより

初めて託児を利用してくれるお友だちも増えていきます。中にはドキドキして泣いてしまうお友だちもありますが、何回か託児に来てくれるうちに慣れてきて遊べるようになってきました。

ある日、1歳と2歳の男子2人組が大人気のコンビカーに乗って室内を走っていました。途中から保育者が大型ブロックで作った車にアンパンマンなどのぬいぐるみを乗せて出発すると、コンビカーに乗っていた男子たちも「なんだらう？」と目をキラキラさせ見ていたら、途中でぬいぐるみたちが車から落ちてしまいました。すると2歳の男子が「シートベルトを付けると良いんだよ」と教えてくれました。さっそく、くつき棒でぬいぐるみたちにシートベルトを付けてあげると落ちずに済みました！子どものアイデアが光った日となりました。また子どもたちの楽しいアイデアが出ることを楽しみに待っています♪



8月の予定

※状況により日程・内容が変更になる場合があります

- 2(火) おしごと相談／おやこdeストレッチ
- 3(水) 赤ちゃんと一緒に4期④
- 5(金) ぼけっとタイム「良い眠りのために」
- 6(土) N-GATEの夏まつり
- 9(火) ICTサークル
- 10(水) マーチの会(0・1才)
- 13(土) 発達相談の日
- 19(金)・20(土) すくすくキリンの日
- 20(土) 母乳育児なんでも相談
- 24(水) 赤ちゃんと一緒に5期①／栄養士相談
- 28(日) マーチの会(2・3才)
- 30(火) 館内整理日のためお休み
- 31(水) 赤ちゃんと一緒に5期②

August

月刊あ〜べ通信

あべあべ！あ〜べ！

2022年

7月号

あ〜べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け！

月	火	水	木	金	土	日
				7/1	2	3
				ぼけっとタイム 「生活リズムの大切さ」 10:30～11:00	★助産師さんと ママPA教室 10:00～11:30	
4	5	6	7	8	9	10
★Excel仕事術講座 ピボットテーブル編① 10:00～12:00	★Excel仕事術講座 ピボットテーブル編② 10:00～12:00 おしごと相談 10:00～12:00	★赤ちゃんと一緒に 3期④ 13:00～15:00	お休み		★発達相談の日 ①10:00～ ②11:00～	
11	12	13	14	15	16	17
★ベビーマッサージ 10:30～11:30	★ICTサークル 10:00～12:00	★マーチの会(0・1才) 10:00～11:30 ★赤ちゃんと一緒に 4期① 13:00～15:00	お休み		母乳育児 なんでも相談 10:00～12:00 ★ふたごちゃんあつまれ 10:00～11:00	★シンシンの会 10:00～11:30
18 海の日	19	20	21	22	23	24
	★ぶっくサロン 10:30～11:30	★赤ちゃんと一緒に 4期② 13:00～15:00	お休み	栄養士相談 14:00～16:00		★マーチの会 (2・3才) 10:00～11:30
25	26	27	28	29	30	31
	お休み (館内整理日)	助産師相談 13:30～14:30 ★赤ちゃんと一緒に 4期③ 13:00～15:00	お休み	★手作り講座 「手作りおもちゃを作ろう」 10:00～12:00		



キリンマークは身長体重体計測「すくすくキリンの日」(午前10:00～11:30 / 午後14:00～15:30)

【7月生まれ・令和4年1月生まれのお友だちへ】
子育て応援パスポートご提示でお誕生会・ハーフバースデーのお祝いします

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要

※状況により、予定が変更になる場合があります

毎月最終火曜日は館内整理日のためお休みです

【利用制限について】

おやこ広場は入れ替え制でご利用できます 各12組まで

① 9:30～13:00 ② 13:30～16:30

【山形市在住の方のみのご利用】電話または来館時にご予約ください

お子さん・同居のご家族含め、下記に該当する場合はご利用をご遠慮ください。

◎コロナ感染者との接触があり、自宅待機をしている方がいる場合

◎利用している保育所・幼稚園・学校・職場等がコロナのため休業している場合

◎咳・鼻水・のどの痛み・発熱等の症状がある、体調がすぐれない場合は利用をお控えください

※大人の方は不織布マスクの着用をお願いします。



新型コロナウイルス感染拡大防止のための当面の措置となります。安全に遊んでいただくために、ご理解とご協力をお願いします。

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
開館時間 9:00～17:00 場 所:山形市七丁目1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00～16:30(要予約) PC・スマホサイトhttp://ikuji-land.jp/

乳幼児とその保護者のための交流や子育て支援の施設です。親子で遊べるおやこ広場や、目的を問わずお子さまをお預かりする託児ルームがあります。また、育児に関する相談や、ママ達のための各種講座も実施しています。

N-GATE駐車場 ご利用について

あ〜べ
ご利用の方
駐車1時間
無料券発行

託児ルーム
ご利用の方
送迎時間分
補助券発行

※詳しくはあ〜べ受付まで(駐車券をお持ちください)

LINE公式アカウント

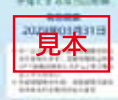
あ〜べの情報をスマホにお知らせ！
友だち登録してくださいね♪

①QRコードを読み取り、友だち追加してください。
②LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「@btt8215a」を入力



登録している就学前のお子さんの誕生月に 全国共通

子育て応援パスポート
を受付でご提示いただくと、保護者の方に「ありがとう&おめでとう」のプレゼントを差し上げます。



保育所の給食メニュー見てみよう！



毎日のお子さんのごはん作りに頭を悩ませている方も多いと思います。
今回はあ〜べの栄養士相談に来ている“山形大学小白川キャンパス保育所のびのび・つぼみ”の
栄養士さんに給食メニューを教してもらいました。離乳食・幼児食づくりの参考にしてくださいね。



【乳児食（〜1才半くらい）】



軟飯
肉じゃが
人参といんげんのだし煮
もやし炒めスープ
果物（オレンジ）

▲同じ具材でも乳児食は柔らかく煮る調理がされています（にんじんといんげんのだし煮）



軟飯
野菜のとろとろ煮
きゅうりのだし煮
チンゲン菜の中華スープ
果物（キウイフルーツ）

▲同じ食材・調理法では年齢によってカットの大きさを変えています（きゅうりのだし煮）



軟飯
鮭バーグ
野菜のごま酢あえ
味噌汁（舞茸・豆腐）
果物（バナナ）

▲すべてメニューは同じですが、カットを工夫して食べやすい大きさにしています

【幼児食（1才半くらい〜）】



◎分量の目安(写真は一人分)
ごはん 80g、おかず 80g
副菜 35g、汁物 80g
果物 40〜50g

ご飯
肉じゃが
きんぴらごぼう
もやし炒めスープ
果物（オレンジ）



ご飯
ハ宝菜
きゅうりのだし煮
チンゲン菜の中華スープ
果物（キウイフルーツ）



ご飯
鮭バーグ
野菜のごま酢あえ
味噌汁（舞茸・豆腐）
果物（バナナ）

保育所で人気のおやつをご紹介します。
野菜不足を補おう！

にんじん豆腐 チーズパンケーキ

【作り方】



1 ボウルに豆腐、牛乳を入れなめらかになるまでしっかり混ぜる。



2 ①に砂糖を混ぜ入れ、ふるっておいだ薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。



3 ②にすりおろしたにんじん、細かくしたチーズを入れて混ぜる。



4 熱したフライパンで焼く。生地を流し入れ表面に気泡がでてきたら裏返す。



できあがり！
食べやすい大きさにカットしてどうぞ！

あべあべ 担当スタッフが作ってみました！
すりおろしにんじんが入っていて、野菜不足を気軽に補えるのがいいですね。やさしい味の中にチーズがアクセントになっていて、おいしく食べられました。我が家の小学生もぱくぱく食べていましたよ！

【材料】約4枚分

- 絹豆腐……100g
 - 牛乳……160cc
 - 薄力粉……150g
 - ベーキングパウダー……4g
 - 砂糖……30〜40g
 - にんじん……50g（すりおろす）
 - スライスチーズ……30g（細かくカットする）
- ※合わせてふるいにかける

【今月の各種講座】

受講者の方へ 定員を減らして実施します。来館時の検温・手指消毒・マスク着用・距離を取っての対応・定期的な換気など、新型コロナウイルス感染予防のため、ご協力をお願いします。

★【あ〜べの手作り講座】 手作りおもちゃを作ろう

7月29日(金) 10:00〜12:00

“お子さんの五感にはたらく・能力が育つ”
作ってすぐ遊べるおもちゃを
身近にあるもので手作りしてみませんか？

対象：子育て中の方 定員：8名
受講料：500円 材料費300円
託児料金：1人1回500円
※託児ご希望の方は要事前申込となります
持ち物：裁縫道具
(縫い針、待ち針、はさみ、木綿糸など)



見本

★赤ちゃんと一緒 〜BP(ベビープログラム)〜

4期：7月13日(水)・20日(水)・27日(水)・8月3日(水)
5期：8月24日(水)・31日(水)・9月7日(水)・14日(水)
13:00〜15:00 (全4回)

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんと生活について、
話したり考えたりして子育て仲間をつくりませんか？
赤ちゃんと一緒に参加するプログラムなので安心です。

- 対 象：第一子が2〜5か月のお子さんとお母さん
4期…令和4年1月30日〜令和4年5月13日生まれ
5期…令和4年3月10日〜令和4年6月24日生まれ
- 日 切：4期…7月6日(水)、5期…8月17日(水)
- 定 員：各10組(赤ちゃんと一緒に参加して下さい)※要申込
- 参加料：無料(ただし、テキスト代として1000円が必要です)

【あ〜べで相談しましょ】

助産師相談 7月27日(水)13:30〜14:30

子育てでちょっと困った時、心配になった時、助産師さん・栄養士さんがやさしく相談にのってくれます。おやこ広場で気軽にお話ししてみませんか？

栄養士相談 7月22日(金)14:00〜16:00

きがるに育児相談 平日(月・火・水・金) あ〜べスタッフがおやこ広場でお話を聞きます。電話での相談もOKです。

★マーチの会 親子で楽しみながら、発達を促す遊びを体験します。

0・1才…7月13日(水)、2・3才…7月24日(日) 10:00〜11:30

★発達相談の日 言語聴覚士による個別相談です。

7月9日(土) ①10:00〜 ②11:00〜

はじめてみようかな おしごと相談

7月5日(火) 10:00〜12:00

マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおやこ広場にきます。
再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

★シンシンの会 7月17日(日) 10:00〜11:30

シングルママが安心(シン)して集える会です。[テイクアウトランチ1食¥100]
※詳しい内容はあ〜べまでお問い合わせ下さい(要申込) ※原則第3日曜日開催

母乳育児なんでも相談

7月16日(土) 10:00〜12:00

母乳育児を応援する会メンバーの小児科医、産婦人科医、助産師等がおやこ広場にきます。ひろば予約の上、時間内にお越しください。

★ママのためのカウンセリング(要申込)

ママのための個別相談です。相談したい方とカウンセラーの日程調整をしますでお問い合わせください。

●申込受付は、開催日の1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はそれぞれおつりの無いようにお持ちください。

お問い合わせ・お申し込みは 子育てランドあ〜べまで ☎023-615-1930 ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要