

おやこ DE 広場 * 根木内こども館



おたより 2019年6月・7月号

社会福祉法人 晴香 発行



☆食生活と歯みがき☆

5月13日(月)に赤ちゃん教室が行われました！
当日は7組の赤ちゃんとママが参加して下さり、歯科衛生士の小川ちづる先生に来て頂いて、歯のお話をして頂きました！

虫歯菌に気を付けよう！歯にやさしい食生活

- ・歯が生えてくる生後6ヶ月から虫歯菌の定着が始まり、1才7ヶ月～2才7ヶ月が最も影響しやすい。
 - ・砂糖の入っているものに虫歯菌は特に反応するため、小さいうちからなるべく習慣化させないようにしましょう。
 - ・おすすめのおやつ…食パン、とうもろこし、さつまいも、くり、小魚、牛乳、チーズ、おにぎり、せんべい、ポテト、果物、するめ
 - ・控えたいおやつ…あめ、スナック菓子、菓子パン、ケーキ、カステラ、ドーナツ、クッキー、チョコ、乳酸菌飲料、清涼飲料水、ジュース
- ※ボーロも意外と要注意
(赤ちゃん用でも砂糖が入っているものは多い)
- ・普段の水分補給時は、白湯や麦茶のように味の無いものを。

子どもの乳歯を守ろう！親子で歯磨き

- ・まずは夜磨きをしっかりできればOK。
- ・歯ブラシは、毛足短めで、毛の柔らかいものがおすすめ。
- ・仰向けでごろんと寝た状態で磨くのが理想の姿勢。
- ・前歯のあたりにある上唇小帯は太い神経がある為、そこに歯ブラシが触れると嫌がる。そのため、人差し指の腹で上唇を押さえ、歯ブラシを歯の表面に直角にあて、横に小刻みに動かして磨くと良いです。
- ・3、4才の歯磨き中の事故が多いので、一人でやらせる場合は目を離さないようにしてください。
- ・歯磨きを嫌がる時に「ごめんね」は言わず(悪いことをしているわけではないため)、「よく頑張ったね」と褒めてあげましょう。



ママパパ学級

8月9日(金) 10:15～12:00(要予約)

※「ママパパ学級」開催のため、
8月9日は10:00～12:00の間は、
広場のご利用はご遠慮ください。



先輩ママ・パパ・赤ちゃん募集！！

新米ママ・パパに妊娠や出産の経験談などをお話して下さる先輩ママ・パパを募集しています！開催日の時点で、8カ月ぐらまでの赤ちゃんとママ・パパに、ぜひご協力いただきたいと思ひます。お気軽にスタッフまでお声かけください☆

♪簡単ちびっこレシピ♪

色鮮やかな2色の寒天を合わせて
あじさいの花に見立てた涼しいおやつ

あじさい寒天



材料(幼児4人分)

ぶどう寒天		*牛乳寒天*	
粉寒天	…2g	粉寒天	…2g
水	…60cc	水	…60cc
砂糖	…大さじ1	砂糖	…小さじ4
ぶどうジュース	…120cc	牛乳	…120cc

- 作り方：①ぶどうジュースと牛乳は常温に戻しておくか、レンジで少し温めておきます(ダマがでるのを防ぐため)。
②鍋に分量の水を入れ、寒天を振り入れ混ぜてから火にかけて、沸騰させてからしっかり煮溶かし、砂糖を加えて溶かします。
③寒天液に、常温にしたぶどうジュースを加え、パットや保存容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
④②と③を繰り返して牛乳バージョンの寒天を作ります。
⑤それぞれを1cm角くらいに切り分け、混ぜて盛り付けます。

6月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
			ぞうさんのしっぽ 11:00~	
10	11	12	13	14
	ひょうたんの会 11:15~	リミック 10:00~ (要予約)		おはなしあつぷつぶ 11:00~
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
				絵本はじめの いっぽ 11:20~



7月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	ひょうたんの会 11:15~	リミック 10:00~ (要予約)		おはなしあつぷつぶ 11:00~
15	16	17	18	19
				ぞうさんのしっぽ 11:00~
22	23	24	25	26
				絵本はじめの いっぽ 11:20~
29	30	31		



🍎読み聞かせ🍎

ぞうさんのしっぽ

11:00~11:30 「歌と絵本」

おはなしあつぷつぶ

11:00~11:30 「パネルシアターなど」

ひょうたんの会

11:15~12:00 「手遊びとお話」

絵本はじめのいっぽ

11:20~11:50 「絵本の読み聞かせと紹介」

🍎親子リミック🍎

10:00~11:00 「音楽で遊ぼう♪」 **要予約**

場所：多目的ルーム ※毎月1日~予約受付(定員30名)



🌸カフェ「赤い花 白い花」🌸

おやこ DE 広場の休館時間帯(12:00~13:00)に晴香園内にあるカフェで昼食をとることができます♪また、100円ドリンク(税別)を頼んで頂くと、お弁当の持ち込みも可能です!遊びに来た際は、ぜひご利用ください♪(メニューはすべて税別)

カフェ「赤い花 白い花」メニュー

ランチ	
煮込みハンバーグ(スープ、パン、サラダ、デザート、飲み物付)	800円
親子ランチ(煮込みハンバーグ + 大人の半分)	1200円

ワンコインランチ 500円	
カレーライス(サラダ付)	
ナポリタン(サラダ付)	
きのこのクリームパスタ(サラダ付)	

ワンコインドリンク 100円	
オレンジジュース	
リンゴジュース	
コーヒー	紅茶

♪乳幼児一時預かり♪

<対象> 松戸市在住の生後6か月~小学校就学前の乳幼児

<利用期間> 火曜日~土曜日(年末年始除く)

10:00~18:00の間の4時間以内(1時間単位)

<利用料金> 1時間 500円

お電話か来館時にご予約下さい。

初めての方は、事前登録が必要です。

詳しくはお気軽にお問い合わせください♪

○根木内こども館・おやこ DE 広場○(主に0~3才のお子さまと保護者の方が対象)

<開館時間> 毎週月~金曜日 10:00~12:00、13:00~17:00(12:00~13:00の休館時間帯はカフェで昼食がとれます)

<休館日> 土曜日、日曜日、年末年始

●根木内こども館●(小学生以上のお子さまが対象)

<開館時間> 火~金曜日 15:30~よい子の放送まで

土日祝・長期休み 14:00~よい子の放送まで

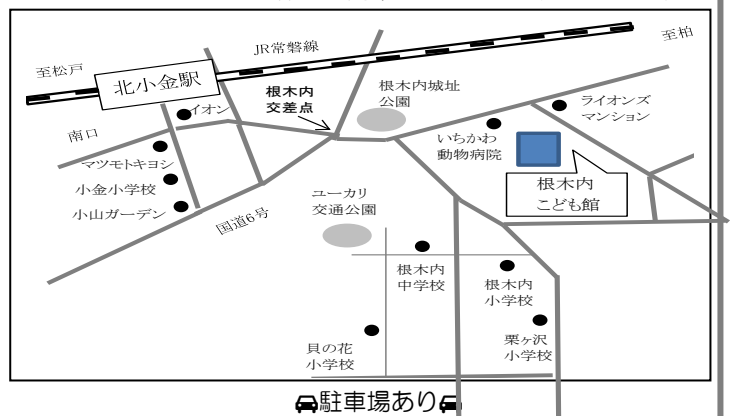
<休館日> 月曜日、年末年始

<場所> 晴香園内 カフェ「赤い花 白い花」

※イベント等は、小学生以上のおたよりをご覧ください。

松戸市根木内 145 社会福祉法人 晴香

TEL 047-315-2985



🚗 駐車場あり 🚗