OZUだより 5月号

外遊びが心地よい季節となり、お庭の草花もすくすくと育っています。あおむしやてんとう虫達も目を覚ますこの時期は、お散歩をしていても面白いものがたくさん見つかります。お子さんと一緒に、探しに出かけてみてはいかがですか♪♪

社会福祉法人　下関みらい
子育て応援ホーム
OZUのいえ
750-1153 下関市清末鞍馬３丁目9-25
TEL/282-1878

おやつの上手な与え方

１歳半以降の子どもにとって、おやつは必要なエネルギーを補う「第４の食事」です。子どもがおいしく楽しく食べられるおやつの選び方や目安の量、手作りレシピを紹介します。

（参照）pal-system 子育て123

【時間を決めよう】
食事との間隔が2～3時間あくようにしましょう。（1日1～2回）

【量を決めよう】
食べる量だけお皿に出すのがおすすめ。おやつを食べ過ぎて食事量が減ってしまわないようにしましょう。

【不足しがちな栄養を取り入れよう】
おにぎりやいもなど、体を動かすための炭水化物を中心にしましょう。食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜類・果物・乳製品などと組み合わせるのがおすすめです。

【おやつ例（1歳半～2歳頃：100～150cal）(3～5歳頃：150～250cal)】
- バナナ1本（90g）＋キャンディチーズ3個＋麦茶……計約130kcal
- ゆでさつまいも50g＋牛乳100ml……計約120kcal
- ロールパン1個（30g）＋りんご1/4個（50g）、麦茶……計約120kcal
- おにぎり小2個（100g）、みかん1個（80g）、麦茶……計約200kcal
- 自家製ホットケーキ1枚（80g）、果物ジュース100ml……計約220kcal

≪小月こども園　手作りおやつレシピ　「マカロニきなこ」≫

材料	1人分
マカロニ	25ｇ
きなこ	９ｇ(大１強)
砂糖	４ｇ(小１強)
塩	少々

＜作り方＞
①マカロニをゆで始める
②きなこに砂糖と塩を加えてよく混ぜる（お好みの味にする）
③ゆであがったら②に入れてよく絡める
☆色々な形のかわいいマカロニで作ってみてくださいね♪

☆5月イベント日程表　※予定は変更になる事があります。

R5.4.27

日	月	火	水	木	金	土
お休み	9:00～12:00 12:30～14:30	9:00～12:00	9:00～12:00 12:30～14:30	9:00～12:00	9:00～12:00 12:30～14:30	お休み
	1	2 振替１日開所日 9:00～12:00 12:30～14:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 地域交流の日 (9:00~12:00)
7	8	9	10 フラワー ポットアート	11	12 フラワー ポットアート	13
14	15	16	17 粘土はんこ	18	19 粘土はんこ	20
21	22 ☆誕生会	23	24 ハッピーアニバーサリー ☆誕生会	25	26 ☆誕生会	27
28	29	30 第５週目の為 お休み	31 フリー マーケット			

＜妊婦さんいらっしゃい＞

OZUのいえは、はじめての妊婦さんにも遊びに来ていただけます。子どもたちと触れ合ったり先輩ママのお話しを聞いたり、こども用品の無料フリーマーケット(奇数月に開催)にもご参加いただけます。お気軽にお越しください。利用者の皆様も、お友だちに妊婦さんがいらっしゃいましたら、ぜひお声がけください。

フラワーポットアート

5/10(水)12(金)
10:00～（要予約・各６組）
材料費100円

ミニ植木鉢にタイルを貼り付けオリジナルのポットを作ります。タイルの貼り方次第で様々な表情のポットに変身しますよ。簡単な工程で出来上がりますので、初めての方もお気軽にどうぞ。
※見本はOZUのいえにあります。

粘土はんこ

5/17(水)19(金)
☆10:00～（要予約・各６組）

粘土はんこは、木工用ボンドと紙粘土を使って作ります。カッターを使う消しゴムはんこより安全で、文字を作るのも反転させる手間がありません。
※粘土を乾かして固める為、当日の持ち帰りができない可能性があります。ご了承ください。

ハッピーアニバーサリー

5/22(月)～26(金)
（☆予約は不要です）

身長体重測定、フォトコーナーでの写真撮影ができます。

＜5月の誕生会＞
5/22(月)24(水)26(金)

5月生まれのお子さんは誕生日カードの製作＆誕生会を行います。予約は不要ですが10時半までにお越しください。

フリーマーケット

5/31(水)
☆10:00～(予約は不要です)

子どもさんのサイズアウトした服や遊ばなくなったおもちゃなど…不要になった子ども用品を必要な方へ譲る完全無料のフリーマーケットです。詳しくは別紙にてお知らせしております。スタッフにお尋ねください。

6月のイベント

☆5月10日(水)予約開始

- 6/14(水)16(金)
  「水引ボックス」
  ※材料費：100円

※予約はひと月に1家庭1つまでです。(キャンセル待ちの欄にはいくつ名前を書かれても構いません。)