



お知らせ



5月18日(月)は都合により午後閉所させていただきます。
19日(火)に振替で1日開所日を設定していますのでご利用ください。

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よ♪
寒暖差にも気をつけながら今月も元気に過ごしていきましょう！



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 下関市清未鞍馬3丁目9-25
TEL/282-1878

おやつの上質な与え方

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を選び方や、目安の量を紹介します。

【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。

(参照)
pal+system
子育て123

【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



フリーマーケット

5/13(水)

☆10:00~(予約は不要です)

お子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います。スタッフにお尋ねください。



ベビーマッサージ

5/15(金)

☆10:00~(要予約・6組限定)
※オイル代500円

ベビーマッサージにはお子さんをリラックスさせ、安眠を促したり便秘解消・脳や体の発達促進など様々な効果があります。2カ月のお子さんから参加可能です。ベビーマッサージを通して親子の絆も深まりますよ♪

《持ってくるもの》

・バスタオル・お子さんの水分

アニマルフラワーポット作り

5/20(水)22(金)

☆10:00~(要予約・各6組)
※材料費100円

ミニサイズの植木鉢にタイルを貼り付けて可愛らしい動物のポットを作ります。造花もセットされているので帰ってすぐに飾ることができますよ！



☆5月イベント日程表

※予定は変更になる事があります。 R8.4.27

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 地域交流の日 (9:00~12:00)
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 1日開所日 (午後の部あり)	8	9
10	11 ランチタイム OZUカフェ	12	13 フリー マーケット	14	15 ベビー マッサージ	16
17	18 都合により 午後閉所	19 1日開所日 (午後の部あり)	20 アニマル フラワーポット 作り	21	22 アニマル フラワーポット 作り	23
24	25 ☆誕生会 OZUカフェ	26	27 ☆誕生会	28	29 ☆誕生会	30 特別イベント
31	← ハッピーアニバーサリー →					

ハッピーアニバーサリー

5/25(月)~29(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>

5/25(月)27(水)29(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。**

6月のイベント

☆5月11日(月)予約開始

- 6/3(水)5(金)
「あじさいリース作り」
- 6/10(水)12(金)
「シーリングワックス製作」
※材料費:200円

★6月の特別イベント

予約開始日は後日お知らせします
・6/27(土)※材料費200円
「シーリングワックス製作」