



# ほっとつっちー

R7. 8月号

地域子育て支援センターつちはしで行っている『はぐはぐスマイル』は、7か月～12か月のお子さんを対象とした3回連続の子育て講座です。お子さんの成長を一緒に楽しみながら、保護者同士の交流、保育士の遊び紹介、栄養士・看護師へ質問コーナー等盛りだくさんです！今回の“ほっとつっちー”では、7/2（水）に実施した『はぐはぐスマイル』栄養士講座の様子をお伝えします。

## 栄養士より 「子どもの食事について」



スペースでの  
 食べさせ方の実践



園の栄養士に食事に  
 ついて相談もできます。

“じゃがいももち”  
 栄養士がその場で焼いたものを試食しました。材料も作り方も簡単♪手づかみでも食べられます。



地域子育て支援センターでの講座の後は、土橋保育園の0歳児クラスの食事の様子を見学しました。使用している椅子、お皿などについて、栄養士から説明がありました。次回は10/8（水）・15（水）・29（水）に実施予定です。ぜひご参加くださいね！

## 献立紹介 ～拌三絲～

あつ なつ 暑い夏にぴったり！保育園の子どもたちにも大人気なメニューです♪

- 《材料》 4人分（子ども8人分）
- 春雨 25g
  - 人参 35g（中1/5本）
  - きゅうり 70g（2/3本）
  - 砂糖 8g（大さじ1弱）
  - 胡麻油 6g（大さじ1/2）
  - 酢 12g（大さじ1弱）
  - しょう油 6g（小さじ1）
  - 塩 1g（ひとつまみ）

### 《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、氷にさらし、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は千切りにし、茹でておく。
- ③ きゅうりは千切りにする。（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ④ 調味料をすべて混ぜ合わせ、水気を切った①～③を和える。

他にもいろいろなレシピを紹介しています

